Psihologie practică



SUSAN FORWARD & DONNA FRAZIER

Socrii toxici

Strategii pentru protejarea căsătoriei

TREI

Psihologie practică

Coordonarea colecţiei:

Vasile Dem. Zamfirescu

SUSAN FORWARD
cu
Donna Frazier

SOCRII TOXICI

Strategii pentru protejarea căsătoriei

Traducere din engleză
Ioana Bădulescu

TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial: MAGDALENA MARCULESCU

Coperta colectei:
FABER STUDIO (S. Olteanu, B. Hafcganu, D. Dumbravician)
Redactor: VICTOR POPESCU
Director produc(ie: CRIST1AN CLAUDIU COBAN
Dtp: MAGDA BITAY
Corectura: SINZIANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Nafionale a Romaniei
FORWARD, SUSAN
Socrii toxici: strategii pentru protejarea casatoriei /
Susan Forward cu Donna Frazier;
trad.: Ioana Badulescu. -Bucuresti: Editura Trei,
2010 ISBN 978-973-707-399-0
Frazier, Dona
Badulescu, Ioana (trad.)
173.1 159.923.2

Titlu original: Toxic ln-Laios
Autori: Susan Forward, (cu Dona Frazier)
TOXIC IN-LAWS.

C.P. 27-0490, Bucuresti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro
ISBN 978-973-707-399-0

Cuprins

Introducere

În zilele idilice ale începutului relaţiei, te simţi ca şi cum ai fi reinventat iubirea şi eşti gata să iţi creezi acea familie pe care ţi-ai dorit-o dintotdeauna. Aceasta este viziunea puternică ce ne face să ne căsătorim.

Este uşor ca la început să minimalizezi acea combinaţie de diferenţe filosofice, religioase, sociale, culturale, intelectuale şi, pur şi simplu, ciudate care există între voi. Totuşi, curând, apar sărbătorile ce trebuie petrecute împreună, camerele ce trebuie decorate, tuburile de pastă de dinţi stoarse, investiţiile ce trebuie făcute — şi diferenţele care apar pot pune la încercare chiar şi cea mai puternică relaţie. Problemele care fac parte din orice căsătorie ar fi suficient de stresante chiar dacă nu ai avea de-a face cu nimeni altcineva decât cu voi doi. Dar adevărul ameţitor, înspăimântător şi adesea dureros este că nu ne căsătorim cu o singură persoană. Intrăm în căsătorie cu propria istorie, cu nevoile şi modalităţile noastre de a face lucrurile şi intrăm într-o familie ce are propriul bagaj de emoţii şi obiceiuri de-ale casei. Acum avem un partener. Şi, în majoritatea cazurilor, acum avem socri.

Nu toţi socrii reprezintă o problemă

În ciuda tuturor glumelor şi plângerilor, unii socri sunt cu adevărat minunaţi. Cunosc oameni care au norocul să aibă nişte socri minunaţi şi sper că există un loc special în rai pentru acei părinţi care se poartă cu noul membru al familiei cu afecţiune şi respect — sentimente care, în timp, se adâncesc şi se îmbogăţesc. Cunosc mai multe persoane care îşi adoră socrii şi altele care consideră relaţia cu ei mai satisfăcătoare decât cea pe care au avut-o cu propriii părinţi. Cunosc alţii care au socri graoznici, dar care sunt protejaţi de parteneri care fac situaţia suportabilă, stabilind graniţe potrivite pentru comportamentul părinţilor. Sunt norocoşi. Dar cei mai mulţi au descoperit că socrii sunt o sursă serioasă de conflict şi neplăceri în căsnicia şi în viaţa lor.

Această carte este un ghid esenţial pentru aceia dintre voi care au descoperit sau care se tem că materialul relaţiei este erodat şi ameninţat de resentimentele, frustrarea, furia, vinovăţia şi disperarea create de relaţia cu socrii. Pusă în faţa criticilor, a răcelii sau a încercărilor lor de a interveni în viaţa ta, te poţi trezi în mijlocul unor lupte sau mocnind, ţipând la partener sau plângând după fiecare ocazie când vă vedeţi. Sau poate ai încercat să fii împăciuitoare, să zâmbeşti, să fii drăguţă şi să pretinzi că totul este în regulă. Din dragostea pentru partener şi din dorinţa de a nu tulbura apele, poate că suporţi neplăcerile pentru a vă înţelege — doar pentru a ajunge să-ţi dai seama că îţi sacrifici în mod repetat sentimentele, credinţele, dorinţele şi, în cele din urmă, o parte din integritatea personală. Este clar că problemele cu socrii te macină. Dar, mai important, ele slăbesc legăturile dintre tine şi partenerul tău — şi cu cât trece mai mult timp până sunt rezolvate sau li se permite să crească, cu atât devin mai dăunătoare, în cei peste 25 de ani de consiliere individuală şi de cuplu, un aspect indiscutabil se impune: *atunci când ai probleme cu socrii, ai probleme în căsătorie*. Acestea sunt veştile proaste.

Veştile bune sunt acelea că, odată ce înţelegi sistemul complex care vă leagă, pe tine, pe partener şi pe socri, există lucruri extrem de eficiente pe care poţi să le faci pentru a îmbunătăţi situaţia — pentru tine, pentru partenerul tău şi pentru viaţa voastră.

Cine sunt socrii toxici?

Mai întâi, haide să ne definim termenii.

În cartea mea Toxic Parents (Părinţi otrăvitori), am scris că am ales cuvântul „toxic" cu mare atenţie. Ştiu cât de provocator este, dar eram şi încă sunt convinsă că este cel mai bun cuvânt pentru a descrie efectul distrugător şi toxic pe care îl au anumite persoane asupra noastră. Şi după cum vei vedea pe parcursul cărţii, socrii toxici şi-au format aptitudinile ca părinţi otrăvitori.

Socrii toxici nu sunt cei care devin ocazional enervanţi sau dificili. Sunt mai mult decât nişte persoane care îți înșală visele privitoare la felul în care socrii ar trebui să fie. Poate să ți se pară că au gusturi proaste sau să nu fii de acord cu principiile lor politice. Poți să te simți jenat în prezența lor deoarece simți că aveți atât de puține lucruri în comun. Dar lipsa de confort și stângăcia socială nu înseamnă că ai niște socri toxici. Socrii toxici sunt persoane care, prin diferite tipuri de atac asupra ta și asupra mariajului tău, creează un adevărat haos. Aceste atacuri pot fi deschise și agresive sau subtile și subversive. Pot să varieze de la încercări de a te controla prin culpabilizare sau folosirea banilor la respingerea dureroasă cauzată de diferențele religioase sau culturale. De obicei sunt lipsiți de păreri de rău și adesea sunt intransigenți.

Te rog să fii atent la faptul că, atunci când folosesc expresia „socrii otrăvitori", mă refer la părintele sau părinții partenerului. Știu că este posibil ca mulți dintre voi să aveți greutăți și cu alte rude — un cumnat enervant sau o cumnată bârfitoare, dar există un puternic dezechilibru construit în relația adult și adult-copil. Generația vârstnică este învestită de cultură și societate atât cu autoritate, cât și cu pretenția respectului, indiferent dacă le merită sau nu. De asemenea, din cauză că în general sunt din aceeași generație cu propriii tăi părinți, activează adesea multe dintre conflictele tale parentale nerezolvate.

Sunt socrii tăi toxici?

Pentru a identifica socrii toxici este folositor să te uiți la două aspecte: (1) la situațiile din viețile lor care fac mai probabilă intervenţia lor în căsătoria ta, şi (2) la dovada reală a unor intruziuni nocive. Următoarea listă te poate ajuta să identifici punctele spinoase:

Socrii tăi:

1. Au o relaţie rece şi nestatornică?
2. Se ceartă des?
3. Beau excesiv sau consumă droguri?
4. Dacă sunt văduvi sau divorţaţi, refuză să îşi facă o viaţă nouă şi se aşteaptă ca partenerul tău să fie un soţ surogat?
5. Se aşteaptă în mod constant ca partenerul tău să le satisfacă nevoile?
6. Creează regulat situaţii în care partenerul tău este obligat să aleagă între nevoile tale şi ale lor?
7. Îl critică adesea pe unul dintre voi sau pe amândoi?
8. Fac comentarii depreciative la adresa înfăţişării tale, a locului de muncă, a credinţelor politice sau religioase sau faţă de lucrurile şi oamenii care sunt importanţi pentru tine?
9. Vă mituiesc pentru a obţine ce îşi doresc?
10. Încearcă adesea să te facă pe tine şi/sau pe partenerul tău să vă simţiţi vinovaţi dacă le spuneţi „nu"?
11. Oferă în mod constant sfaturi necerute?

Dacă ai răspuns „da" măcar la una dintre primele trei întrebări, este probabil ca socrii să îşi rezolve problemele personale în căsătoria voastră. Unul sau două răspunsuri afirmative la întrebările 4-11 indică faptul că ai deja probleme serioase cu socrii. Şi dacă ai răspuns „da" la

trei sau mai multe dintre acele întrebări, ai socri toxici care cred că au dreptul să controleze aspectele importante ale vieţii voastre.

Oricât de evidentă este problema lor comportamentală, se poate ca socrii tăi să nu fie conştienţi de impactul pe care îl au asupra ta. Uneori, acţiunile lor reflectă pur şi simplu felul lor dintotdeauna de a fi. Şi destul de des, acele acţiuni sunt invizibile pentru ei deoarece nimeni nu le-a spus cât de multă nefericire provoacă.

În prima jumătate a acestei cărţi nu ne vom uita doar la ceea ce fac socrii, ci şi la ceea ce speră să realizeze — unicul scop fundamental care uneşte toţi socrii otrăvitori. Ne vom uita, de asemenea, la modul în care acţiunile lor te afectează pe tine şi pe partener şi la dificultăţile care apar atunci când partenerul este rupt între dragostea pentru tine şi loialitatea de-o viaţă pe care o are pentru părinţii săi.

Manualul de supravieţuire în faţa socrilor

În a doua parte a cărţii te voi ajuta să navighezi atunci când marea socrilor otrăvitori devine cu adevărat furtunoasă. Mai întâi, te voi învăţa modalităţi pline de compasiune pentru a face faţă unui partener care nu poate sau nu vrea să îşi susţină punctul de vedere în faţa părinţilor. Iţi voi arăta modalităţi sigure de dezamorsare a sentimentelor de trădare şi frustrare care apar atunci când un partener (1) nu te protejează sau nu te apără de părinţii săi, sau (2) se supără atunci când încerci să te protejezi sau să te aperi.

Apoi te voi ghida prin procesul de recuperare a căsătoriei din mâinile socrilor, indiferent dacă partenerul este alături de tine în acest proces. Te voi învăţa ce să spui, ce să faci, ce limite să stabileşti şi ce fel de aşteptări sunt rezonabile şi realiste.

Dar să tratezi cu socrii nu înseamnă doar să fii asertiv şi să le spui cum te afectează faptele lor şi ce vrei de la ei. în viaţa de zi cu zi, vor face lucruri care te deranjează şi te înfurie (la fel cum este posibil ca părinţii tăi să îl deranjeze frecvent pe partenerul tău). Dar să fii o persoană asertivă nu înseamnă să te lupţi cu ei pentru fiecare lucru care te deranjează. Te voi învăţa cum să fii mai puţin reactiv atunci când te enervează şi cum să te hotărăşti ce comportamente trebuie să reglezi.

Realitate şi acceptare

Nu îţi pot promite că această carte va şterge în mod miraculos toate neînţelegerile dintre tine şi socrii tăi şi că te va lăsa cu relaţia pe care ţi-ai dorit-o dintotdeauna. Ce pot să fac este să te ajut să pui capăt unei mari părţi din comportamentul tău nociv, creând apoi cea mai bună legătură care este posibilă între tine şi ei. Poate fi dureros să renunţi la visele de apropiere atunci când socrii nu o permit, dar liniştea care vine din recunoaşterea realităţii este mai importantă decât să tânjeşti constant după mai mult, fiind supărat pe cei care nu îţi pot oferi ce doreşti.

Aceia dintre voi care au citit celelalte cărţi ale mele ştiu că am fost întotdeauna dispusă să împărtăşesc propriile lupte. Sper că te ajută să te simţi în siguranţă cu mine ştiind că am trăit multe dintre lucrurile pe care le-ai trăit şi tu şi că am făcut multe greşeli asemănătoare.

S-ar putea să fii surprins să descoperi că subiectul central pe care ne vom concentra în această carte nu se va referi la confruntare, ci mai mult la un lucru pe care am ajuns să-l valorizez foarte puternic — acceptarea realistă. Nu sugerez nicio clipă că ar trebui să suporţi pasiv un comportament care este în mod evident inacceptabil, dar sugerez ca, dacă te uiţi cu atenţie la aşteptările nerealiste pe care le ai şi la contribuţia pe care o aduci în conflictele cu socrii, este posibil să vezi contururile unei hărţi emoţionale pe care ai puterea să o schimbi.

În propria mea viaţă a fost o luptă internă fantastică să renunţ la litania „eu am dreptate, ei greşesc" şi la satisfacţia orgolioasă care vine odată cu acea percepţie. Am învăţat, prin durerea şi greşelile care dau

naştere atât de des înţelepciunii, că oamenii pot să se dăruiască doar în propriile limite. Suntem limitaţi în anumite privinţe şi suntem cu toţii produsul propriului trecut. Am învăţat că este mai bine să accepţi limitele celorlalţi într-un mod calm şi iubitor, decât să te înstrăinezi de ei. Acceptarea realistă mi-a îmbunătăţit infinit viaţa.

Poţi să renunţi la resentimentul care nu îţi foloseşte şi să găseşti pacea care vine odată cu evaluarea realistă a ceea ce este posibil sau nu în relaţia pe care o ai cu socrii. Acest lucru, în schimb, îţi va permite să fii alături de oameni într-un alt mod care, în sine, aduce o mai mare deschidere faţă de ei.

Ştiu că vei avea multe întrebări şi te voi ajuta să găseşti răspunsuri la acelea pe care le-am auzit cel mai des privitor la socrii toxici. întrebări precum:

1. Soţul meu devine foarte furios atunci când îi spun că nu vreau să îmi petrec timpul alături de părinţii lui. Am dreptul să supăr pe toată lumea?
2. Cum suport vina, dacă nu fac ceea ce vrea toată lumea?
3. Problema este între mine şi socri. Nu pot să rezolv lucrurile fără să o mai implic şi pe soţia mea?
4. Socrii mei se reped la mine când soţul meu nu este de faţă. El crede că exagerez şi că sunt prea sensibilă. Cum îl fac să ia aceste lucruri în serios?
5. Socrul meu strică fiecare întâlnire prin băut şi un comportament nesuferit, dar cum pot să îi spun să nu mai vină pe la noi?
6. Nu sunt meschină şi egoistă dacă mă aştept ca soţul să mă pună pe mine înaintea lor?

Pas cu pas, te voi ajuta să negociezi ferm şi cu compasiune cu socrii toxici şi să oferi căsătoriei tale loc să respire.

Puterea acţiunilor pozitive

Una dintre cele mai populare cărţi scrise vreodată este *The Power of Positive Thinking*[1] — un ghid minunat, plin de învăţăminte. Aş vrea să îţi arăt cum să duci gândirea pozitivă la un alt nivel — la puterea care vine din schimbarea comportamentului şi luarea unor măsuri în corectarea eficientă a unor situaţii dificile. Este nevoie de curaj şi determinare şi, înarmat cu o nouă claritate şi cu noi aptitudini, vei găsi puterea interioară de care ai nevoie.

Poţi revendica o căsătorie lovită de loialităţi împărţite, în majoritatea cazurilor, poţi să faci pace cu socrii. Cu siguranţă poţi să faci pace cu partenerul şi cu tine însuţi. Gândirea pozitivă este minunată, iar acţiunile pozitive îţi vor schimba viaţa cu adevărat.

Ştiu că mulţi dintre voi v-aţi simţit lipsiţi de speranţă şi neajutoraţi în relaţia cu socrii. Dar situaţia este departe de a fi disperată şi tu cu siguranţă nu eşti neajutorat. Sunt multe lucruri pe care poţi să le faci. Ai puterea să schimbi propriile reacţii faţă de ceea ce se întâmplă şi, pe măsură ce faci acest lucru, vei vedea şi te vei simţi diferit. Vei crea schimbări în persoanele pe care le iubeşti — şi în cei pe care speri să îi iubeşti. Ce ai de pierdut?

[1] Forţa gândirii pozitive, carte publicată în 1952 de pastorul american Norman Vincent Peale şi tradusă în lb. română la Ed. Curtea Veche (2007). (N.t.)

PARTEA INTAI

SOCRII TOXICI

1

Tiunghiul socrilor

Până să ajungi să te implici serios în relaţie, ştii, de obicei, destule despre partener şi ori te-ai întâlnit, ori ai auzit despre familia sa, cu toţi sfinţii, dictatorii şi martirii ei. Privind retrospectiv, cu claritatea orbitoare a înţelepciunii mature, se poate să îţi aminteşti prima bănuială că vei avea probleme cu socrii. Pentru unele persoane este vorba despre o primire rece sau sentimentul unei tensiuni care nu pare să dispară niciodată. Pentru altele, viitorul se întrezăreşte din conversaţiile la telefon tăioase şi remarcile sarcastice, în cazul în care momentele neplăcute dispar şi nu formează tipare durabile de comportament, nu este o problemă majoră. Totuşi, în alte daţi, există un moment sau un eveniment revelator care semnalează începutul unor veşnice probleme şi pe care îl poţi revedea în minte ca pe un film.

Pentru Anne, un grafician de 31 de ani, a fost vorba de reacţia viitoarei soacre faţă de o decizie personală şi profesională pe care ea a luat-o.

Ruth a început să se ia de mine încă dinainte să mă mărit cu Joe. Era înfuriată din cauză că nu doream să îmi schimb numele, chiar dacă este în toate cărţile mele de afaceri şi în reclamele din cartea de telefon. La cina de dinainte de nuntă, i-a spus lui Joe, suficient de tare încât să o audă mai mulţi oameni, printre care şi eu, că, după părerea ei, sunt prea ambiţioasă şi că el va ocupa locul secund faţă de cariera mea, care, bineînţeles, este egală cu zero din punctul ei de vedere — chiar dacă şi ea are o carieră proprie. Nu am spus nimic, dar m-am

simţit umilită şi furioasă. Aşa că am încercat să glumesc şi să fiu drăguţă. Nu era momentul pentru o discuţie.

Mama lui Joe avea o atitudine critică şi denigratoare la adresa lui Anne, iar comportamentul ei era un semnal de alarmă puternic. Ar fi trebuit ca Anne să nu se mai căsătorească cu Joe din această cauză? Bineînţeles că nu. Dar, cu siguranţă, dacă acest tip de comportament din partea lui Ruth ar fi persistat, Anne şi Joe ar fi trebuit să regleze anumite aspecte, iar cele două femei să-şi rezolve conflictul.

În timp, Anne nu a reuşit să găsească „momentul potrivit" ca să rezolve lucrurile. La patru ani după căsătorie, când a venit să mă vadă, încă se simţea umilită şi furioasă — îşi reproşa că a ignorat acele semnale timpurii de alarmă şi că i-a permis lui Ruth să se poarte aşa cum o făcuse. La fel ca majoritatea persoanelor cu socri nocivi, a simţit de la început că mariajul lor nu va reprezenta atât contopirea fericită a două familii, cât preluarea ostilă a controlului din partea părinţilor partenerului ei. Dar împotriva acestei conştientizări lucrau forţele puternice care ne fac pe mulţi să suferim în tăcere. Eşti îndrăgostit. Nu vrei să aduci în discuţie nimic ce ar putea distruge aceste sentimente romantice. Vrei să fii plăcut şi acceptat de viitorii socri.

Anne privea înapoi uimită la cât de tare s-a chinuit să se convingă că neplăcerea trăită la cina de dinainte de nuntă fusese doar o scăpare de moment — urmată de ani întregi de noi „scăpări de moment":

— Îmi doream aşa de mult să mă placă şi eram sigură că acest lucru avea să se întâmple odată ce o să mă cunoască, dar era o iluzie. După ce ne-am căsătorit a fost mai rău. Apoi eram sigură că lucrurile se vor îmbunătăţi după ce va deveni bunică. Acum, după cel de-al doilea nepot, ea încă mă atacă tot timpul.

De ce lăsăm atât de des să treacă luni şi ani de zile între momentul în care ne dăm seama că avem probleme cu socrii şi momentul în care încetăm să mai aşteptăm să se rezolve de la sine? Sunt convinsă că este din cauză că ne agăţăm de o întreagă colecţie de platitudini despre cel mai bun mod de a ne descurca cu socrii. Aceste platitudini sunt adânc înrădăcinate în sistemul nostru colectiv de credinţe şi sunt reluate adesea în sfaturile prietenilor şi ale rudelor binevoitoare. Sunt primele lucruri pe care ni le spunem atunci când ne dăm seama, cu o teamă înăbuşită, că socrii actuali sau viitori nu ne sunt aliaţi. Eu numesc aceste credinţe „miturile socrilor", deoarece, în general, ele sunt doar nişte speranţe fără legătură cu realitatea. Totuşi, sunt reconfortante şi ne agăţăm de ele până ce ajung la fel de jerpelite precum păturica ce ne liniştea în copilărie.

Răzbind prin miturile socrilor

Cele şapte afirmaţii care urmează par perfect rezonabile şi, precum ţăruşii înalţi dintr-o grădină, servesc drept sprijin pentru mlădiţele speranţei, care, în timp, înfloresc într-un desiş de credinţe liniştitoare şi raţionalizări. Dacă dai crezare acestor miruri, nu vei reuşi să te concentrezi la ceea ce se întâmplă acum în relaţia ta cu socrii. Aşa că deşi ştiu că s-ar putea să te simţi vulnerabil, aş vrea să împrăştii aceste plăsmuiri una câte una.

1. Lucrurile se vor îmbunătăţi odată ce ne căsătorim.

Acest lucru este posibil. Dar poate şi să se înrăutăţească. Pe măsură ce ziua nunţii vine şi trece, majoritatea oamenilor află că socrii otrăvitori sunt consecvenţi. Dacă nu s-au apropiat de tine în perioada premergătoare nunţii şi chiar au încercat să îşi convingă fiul sau fiica să întrerupă relaţia, este foarte puţin probabil să renunţe la campania dusă împotriva ta în timp ce tu aştepţi ca ei să ajungă la nişte sentimente mai bune. Torturile de nuntă şi inelele sunt simboluri minunate şi pline de înţelesuri, dar nu au o putere magică când vine vorba de rezolvarea problemelor cu socrii.

2. Lucrurile se vor îmbunătăţi odată ce vor ajunge să mă cunoască.

Această frază are un ecou pregnant printre persoanele care se luptă cu acceptarea durerii provocate de critica sau respingerea socrilor. Timpul şi familiaritatea nu sunt suficiente pentru deschiderea inimilor şi a minţilor. Să adopţi o atitudine curajoasă în timp ce aştepţi ca bunătatea ta naturală şi farmecul tău să îi câştige este ca şi cum ai aştepta ca o farfurie spartă să se lipească singură.

3. Lucrurile se vor îmbunătăţi odată ce voi face un copil.

Am văzut cu siguranţă cazuri în care socrii s-au înmuiat considerabil odată ce au devenit bunici. Dar nu te baza pe acest lucru. Este posibil ca şi atunci când se deschid faţă de noul nepot acele sentimente pozitive să nu se răsfrângă şi asupra ta. Şi dacă ei cred cu tărie că ştiu ce este mai bine pentru tine şi partenerul tău, poţi să fii sigur că vor şti şi ce este mai bine pentru copiii voştri. La urma urmei, ei sunt nişte părinţi profesionişti şi tu eşti un amator. Să nu fii surprins dacă vei descoperi că odată cu crearea unei noi vieţi ai creat şi un nou câmp conflictual.

4. Dacă fac ce vor ei, vor fi obligaţi să mă placă.

Ţine minte că poate să funcţioneze pe termen scurt să pretinzi că eşti de aceeaşi părere într-o discuţie importantă sau să cedezi în faţa presiunii, dar pe termen lung acest lucru se întâmplă foarte rar. Unii socri vor mări miza până te vei trezi în faţa unei cereri pe care nu o vei putea accepta. Alţii vor ajunge să accepte faţa ta falsă, docilă şi nu vor ajunge niciodată spatele măştii „pace cu orice preţ". în niciunul dintre aceste scenarii nu poţi să câştigi sau să ieşi cu respectul de sine intact.

5. Nu sunt părinţii mei, aşa că mă întreb cât de tare mă pot deranja?

Răspunsul este: foarte mult! Dacă sunt extrem de posesivi cu partenerul tău, vei fi afectat. Dacă te dezaprobă şi îi spun acestuia (şi adesea şi ţie) acest lucru, te afectează. Dacă îţi invadează viaţa în oricare dintre modurile pe care le vom explora în următoarele capitole, nu vei scăpa de efectele negative. Ca şi cum toate acestea nu ar fi suficiente, deoarece sunt figuri autoritare care aparţin aceleiaşi generaţii ca părinţii tăi, socrii vor reactiva sentimente mai vechi de nesiguranţă şi răni rămase din copilărie.

6. Trăiesc departe, aşa că nu vom fi obligaţi să avem de-a face cu ei foarte mult.

Ultima dată când am cercetat această problemă, pre-ţurile pentru călătoriile la mare distanţă scădeau cu fiecare minut şi pentru doar câteva sute de dolari poţi să zbori aproape oriunde. Din anumite puncte de vedere, relaţia cu socrii poate fi mai dificilă dacă îi vezi mai rar, deoarece săptămânile şi lunile de emoţii sunt adunate într-o perioadă condensată de timp. Să trăieşti departe de socri poate să însemne că nu petreci mult timp în casa lor, dar nu înseamnă că nu vor fi o prezenţă regulată în viaţa voastră.

7. Partenerul mă va pune întotdeauna pe primul loc.

Probabil că acest lucru este adevărat — până vine momentul să aibă de-a face cu părinţii lui sau ai tăi.

Am văzut fiecare dintre aceste mituri rezistând — de obicei, ca în cazul lui Anne, în faţa unor dovezi majore ale contrariului. Le adopţi atunci când simţi durerea puternică ce apare odată cu respingerea şi ostilitatea. Par să te calmeze atunci când eşti gata să îţi sugrumi socrul sau soacra şi creează iluzia că „îţi dau o speranţă" când te simţi agresat după o întâlnire încordată cu părinţii partenerului. Dar, de fapt, nu fac decât să te împiedice să vezi limpede, să răspunzi cu inteligenţă sau să acţionezi cu eficienţă atunci când e nevoie. Haide să privim mai atenţi

spre realitate. Se poate să nu fie întotdeauna ceea ce ţi-ai dorit, dar asta e situaţia.

Realitatea, partea întâi: cum se poartă socrii toxici

În capitolele care urmează te voi ruga să te uiţi cu atenţie la modul în care se comportă majoritatea socrilor dificili. Te voi purta printr-o explorare a acţiunilor lor preferate, a tacticilor şi a ceea ce pare să motiveze o mare parte din felul în care te tratează. Am observat că majoritatea oamenilor nu se obosesc să studieze acţiunile socrilor din cauză că acest lucru pare inutil. Ei se gândesc aşa: nu eu i-am ales, nu pot să divorţez de ei, nu pot să angajez cu adevărat pe cineva care să îi omoare şi ştim cu toţii că nu îi putem schimba pe ceilalţi — aşa că, ce rost are? Ca rezultat, poţi fi paralizat de un sentiment de disperare cauzat de intensitatea reacţiilor tale emoţionale faţă de socri, fără să te oboseşti să priveşti acţiunile lor şi modul în care acestea te afectează atât pe tine, cât şi pe partenerul tău. Mai rău, le poţi perpetua tiparele de comportament cu reacţii predictibile care le oferă inconştient socrilor exact ceea ce îşi doresc.

Sunt sigură că îţi vei recunoaşte socrii printre aceştia:

Criticii, care te consideră incompetent sau inferior din cauză că ai alte idei, preferinţe, sisteme de credinţe, valori sau modalităţi de realizare a lucrurilor. Această categorie include căutătorii de ţapi ispăşitori, care te învinovăţesc pentru orice problemă ce poate să apară între tine şi partenerul tău.

Acaparatorii, care văd certificatul vostru de căsătorie drept un act de înrolare, o garanţie că vă veţi implica total în viaţa lor.

Autoritarii, care cred că partenerul tău este complet incapabil să îşi conducă propria viaţă şi preiau iniţiativa. Autoritarii pretind ascultare şi oferă iubire în funcţie de cât de bine reuşeşti să îi mulţumeşti.

Stăpânii haosului. Aceştia nu prea reuşesc să îşi controleze adicţiile, conflictele maritale şi problemele financiare, creând un dezastru care îl acaparează pe partener şi care se revarsă asupra familiei voastre.

Urâcioşii, acei socri care rănesc în mod deliberat, al căror comportament crud, furios, adesea abuziv este profund dureros şi care aproape întotdeauna implică încercări active de sabotare a căsătoriei voastre prin orientarea partenerului împotriva ta.

Aceste categorii nu sunt întotdeauna clar separate. Mulţi dintre socrii pe care îi vei vedea au câte ceva din fiecare dintre aceste categorii, fiind critici uneori şi acaparatori alteori. Totuşi, majoritatea intră într-o anu-mită categorie în privinţa comportamentului faţă de tine şi partenerul tău, aşa că va trebui să fii atent la genul de purtare care prevalează. Istorisirile pe care le vei auzi despre fiecare dintre aceste tipologii te vor ajuta să vezi dincolo de faptele părinţilor partenerului şi astfel vei câştiga o mare parte din luciditatea de care ai nevoie ca să începi schimbarea.

Este nevoie de trei persoane

Problemele cu socrii sunt în mod deosebit greu de gestionat din cauză că fac parte dintr-un triunghi.

Evident, nu ai avea probleme cu socrii dacă ai intra într-o familie fericită, formată din persoane tolerante, cu vieţi împlinite şi inimi mari. Totuşi, este la fel de adevărat că ai putea să gestionezi cu succes problemele pe care le-ai putea avea chiar şi cu cei mai răi socri dacă partenerul ar fi dispus să te susţină şi să pună binele tău deasupra preferinţelor pă-rinţilor. Ţi-am promis că vom înlocui miturile legate de

socri cu realitatea, aşa că ne vom concentra acum la ceilalţi jucători-cheie din relaţia toxică: partenerul tău şi cu tine.

Realitatea, partea a doua: problema partenerului

Ce se întâmplă cu majoritatea oamenilor atunci când se află în aceeaşi cameră cu părinţii? Mulţi dintre voi aţi descoperit cu uimire că bărbatul puternic, competent cu care v-aţi căsătorit se transformă într-un puşti speriat în preajma părinţilor sau că acea femeie încrezătoare şi vivace de care v-aţi îndrăgostit este ghidată de culpă şi servilism în relaţia cu părinţii ei. Dacă ai crezut că te căsătoreşti cu o persoană care îţi va fi mereu alături şi care va urma planurile făcute împreună, poate să fie un şoc să vezi cum acea persoană se face mică în faţa socrilor.

Pentru Hope, o recepţioneră de 22 de ani, acest şoc a venit chiar înaintea primului Crăciun pe care de-abia aştepta să îl petreacă cu logodnicul ei:

— Aflasem totul despre părinţii lui Jerry. Din câte pot să îmi dau eu seama, se urăsc, dar trăiesc încă împreună în aceeaşi casă. Au dormitoare diferite şi practic două vieţi separate. Tatăl nu vrea să meargă nicăieri şi îşi pierde vremea la bancul de lucru pe care îl are în garaj. Este regele răcelii — în special faţă de soţia sa. Mama lui Jerry este cu adevărat singură şi de aceea a căutat întotdeauna în el, care este unicul copil, companie şi apropiere. Au călătorit mult împreună şi el o însoţeşte la teatru. Oricum, era primul nostru Crăciun împreună şi ne făcuserăm planuri să mergem în Hawaii — şi atunci l-a sunat mama lui. Îi spune lui Jerry că a câştigat foarte mulţi bani la bursă şi că doreşte să îl ia în Europa, din moment ce va fi probabil ultima lor excursie pe care o vor putea face împreună — din cauza mea, bineînţeles. De Crăciun! Doar ei doi!

Jerry nu a putut să înţeleagă de ce m-am supărat atât de tare.

De patru luni, pentru Tim, un grafician în vârstă de 38 de ani, căsnicia era ca o zi ploioasă de weekend:

— Eram în pat când am întrebat-o pe Tracy cum dorea să petrecem ziua. S-a ridicat să deschidă geamul şi, cu spatele la mine, a spus ceva despre faptul că trebuie să aranjeze camera de oaspeţi pentru vizita părinţilor ei. Am crezut că nu am auzit bine, deoarece înţelegerea noastră era ca prietenii să folosească acea cameră şi ca familia să stea la hotel. Aşa se întâmplă în cazul părinţilor mei şi am presupus că aşa va fi şi în cazul părinţilor ei. Tracy mi-a spus că aceştia s-ar simţi jigniţi dacă ar crede că nu dorim să stea cu noi şi, ca un idiot, am cedat. Mama ei şi-a petrecut săptămâna frecând vasul de toaletă şi tatăl ei, după ce consuma o jumătate de sticlă de scotch, ne ţinea seara prelegeri despre cât de extravaganţi suntem şi cum să ne gestionăm banii. Nu puteam să scăpăm de ei. A fost un coşmar.

Iată şi un pasaj dintr-o scrisoare trimisă pentru celebra rubrică de ziar „Dear Abby":

Dragă Abby, sunt o femeie divorţată, în vârstă de 32 de ani gata să mă mărit pentru a doua oară şi deja am probleme cu „socrii". Nu am întâlnit asemenea oameni nepoliticoşi în toată viaţa mea. Refuză să aibă de-a face cu mine.

Părinţii logodnicului meu erau atenţi şi prietenoşi cu mine până să încep să mă întâlnesc cu fiul lor. Atunci au apărut privirile urâte şi comportamentul grosolan. Abby, nu am făcut niciodată nimic care să îi jignească.

Chiar şi logodnicul meu este de acord cu faptul că nu am greşit cu nimic.

Mama lui mi-a spus în faţă: „Aşteaptă până îţi fură şi ţie cineva fiul şi o să vezi cum te simţi!" îmi dau seama că există ceva tristeţe în faptul că băieţelu' s-a hotărât să părăsească cuibul, dar, pentru numele lui Dumnezeu, băieţelul are 26 de ani şi o minte proprie. Este cursul natural al lucrurilor.

A trecut un an şi jumătate şi ei tot nu vor să aibă de-a face cu mine. Totuşi, se aşteaptă ca fiul lor să treacă pe acasă şi să îi viziteze, iar el o face. Sunt furioasă din cauză că merge acolo ştiind ce simt ei pentru mine. Ce ar trebui să fac?

Fiecare dintre aceşti oameni are diferite probleme cu socrii: un părinte singur, fără satisfacţii, care intră în competiţie pentru a primi atenţie; prima dintre nes-fârşitele ore de sfaturi nesolicitate; o femeie care îşi vede viitoarea noră drept o uzurpatoare şi o răufăcătoare. Dar ce au cu toţii în comun este un partener care, din motive care par adesea de neînţeles, nu este dispus să ia o atitudine fermă şi să pună limite clare comportamentului părinţilor.

Durerea cauzată de lipsa sprijinului este adesea mai puternică decât orice ar putea face socrii. Clienta mea Anne a exprimat resentimentul, frustrarea, furia şi sentimentul de abandon pe care majoritatea le simţim atunci când partenerul nu vrea să ne devină aliat în gestionarea problemelor cu socrii:

— Nu îmi ţine partea şi devine foarte defensiv când încerc să vorbesc cu el despre ceea ce se întâmplă. Cred că se teme de mama lui. Cred că i-a fost întotdeauna teamă de ea. Mă simt complet trădată — ca şi cum sunt complet singură şi nu este nimeni de partea mea. Sunt într-un punct critic — a început să mi se pară un fraier. Nici nu ştiu cum să abordez problema. Să ţip la el, să-i spun maică-sii să îşi vadă de treabă, sa divorţez sau să fac ulcer? Credeam că Joe şi cu mine putem să trecem peste orice împreună... Cu cine s-a căsătorit — cu mine sau cu ea?

Dacă te simţi ca şi cum ai fi în mijlocul unei lupte pentru loialitatea partenerului, ai dreptate. Şi dacă ţi se pare că eşti într-o poziţie dezavantajată, ai din nou dreptate. Uneori, cu chiar mai puţin de o privire sau un cuvânt, socrii pot trezi şi activa decenii întregi de loialitate, reguli, obligaţii şi sentimente despre „felul în care lucrurile ar trebui să fie". Pun în mişcare nişte tipare care îi sunt atât de familiare partenerului, încât par la fel ca gravitaţia — invizibile, inevitabile şi de neschimbat.

În capitolele ce vor urma, pe măsură ce examinăm felul în care se comportă diferitele tipuri de socri toxici, vreau să priveşti cu atenţie modul în care aceştia îţi manipulează partenerul pentru a obţine ce îşi doresc. O mare parte din puterea lor depinde direct de partenerul tău, paznicul care, conştient sau nu, le oferă permisiunea de a-şi pune amprenta pe viaţa voastră. Acest lucru înseamnă că o mare parte din eforturile lor se vor îndrepta spre împiedicarea maturizării partenerului tău, a emancipării lui emoţionale, a distanţării de părinţi şi a protejării tale.

Să înţelegi modul în care socrii îţi afectează partenerul te va ajuta să depăşeşti furia şi deruta care fac atât de dureroase conflictele cauzate de socri. Dacă foloseşti singur această carte, te va ajuta să priveşti comportamentul partenerului cu mai puţină amărăciune şi mai multă empatie. Şi dacă citeşti această carte împreună cu partenerul, îi va oferi acestuia un punct valoros de pornire pentru observarea şi modificarea relaţiei părinte-copil.

Realitatea, partea a treia: şi tu eşti o variabilă din ecuaţie

Oricât de greu ar fi de recunoscut, ai propriul tău rol în această poveste. Aşteptările şi reacţiile tale la întâlnirile cu familia partenerului stabilesc tonul emoţional pentru relaţiile dintre voi şi deşi acele coloraturi afective pot fi invizibile pentru tine, ele sunt adesea ceea ce socrii tăi văd şi cele la care ei reacţionează. Şi, uneori, ceea ce văd nu este deloc ceea ce crezi că le oferi.

Pe măsură ce vei parcurge următoarele pasaje, vei descoperi multe ocazii de a observa acţiunile şi reacţiile unor persoane care, la fel ca şi tine, încearcă să facă faţă comportamentului socrilor otrăvitori şi partenerilor care nu îi sprijină. În timp ce urmăreşti răspunsurile lor,

cred că vei începe să vezi cum problemele care se ivesc pot rămâne nerezolvate şi se pot chiar intensifica prin propria noastră lipsă de reacţie şi prin aşteptările nerealiste.

Iată la ce mă refer:

Leslie avea 28 de ani când a venit la mine prima dată, speriată şi deprimată din cauză că mariajul ei de patru ani cu Tommy, iubitul ei din liceu, era distrus de părinţii acestuia.

Leslie este o tânără deşteaptă, energică şi fusese un agent de bursă de succes timp de mai mulţi ani. Am aflat că venea dintr-o familie foarte haotică şi abuzivă emoţional. Leslie depăşise multe greutăţi pentru a ajunge la succesul profesional, dar avea încă multe incertitudini legate de persoana ei.

La rugămintea lui Tommy, a renunţat la serviciul ei pentru a-l ajuta în imprimerie, afacerea de mare succes a familiei lui. Dar de la început, părinţii lui Tommy au dezaprobat făţiş acest mariaj:

— Tommy face parte dintr-o mare familie italiană şi m-am gândit: Ce bine! Am avut o copilărie îngrozitoare, dar poate am o nouă ocazie pentru o familie adevărată. Poate că acum voi avea familia la care am visat dintotdeauna.

Mulţi dintre noi avem aşteptări foarte mari de la căsătorie: pe lângă un parteneriat, credem că vom avea şansa unei familii noi, a unor părinţi calzi şi iubitori pe care mulţi dintre noi nu i-am avut, încât suntem complet daţi peste cap când acest lucru nu se întâmplă.

— Eu am fost prima fată pe care a dus-o acasă, să îi cunoască părinţii. Tommy lucra în afacerea familiei şi locuia la ei. Primul lucru care s-a întâmplat a fost că m-am descălţat când am intrat în casă, deoarece aveau un covor gros, alb şi nu doream să-l murdăresc. Tatăl lui Tommy a spus că sunt nepolitioasă şi nu am maniere. Mă criticau constant, deşi făceam totul ca să mă placă. Le aduceam flori şi mici cadouri, dar nimic nu conta. I-au spus lui Tommy că nu sunt „de-a lor".

Comportamentul părinţilor lui Tommy era absolut năucitor pentru Leslie. Reacţiile lor faţă de ea erau complet disproporţionate faţă de orice ar fi putut spune sau face.

Aveau o atitudine critică vizavi de ea încă dinainte de a o cunoaşte. Dar nimeni nu le-a atras atenţia şi nimeni nu a stabilit limite pentru ce este acceptabil şi ce nu. în schimb, Leslie a intrat într-un rol familiar şi confortabil — unul pe care îl ştia atât de bine.

Pe parcursul următorilor ani, Leslie a continuat să se vadă drept o victimă a părinţilor lui Tommy şi a supunerii mute a soţului ei. Da, părinţii lui Tommy erau critici şi lipsiţi de iubire în majoritatea timpului. Şi da, Tommy nu o proteja şi era slab în faţa lor. Dar aici nu era vorba doar despre o simplă relaţie între victimă şi agresor.

Leslie s-a implicat în relaţie cu aşteptări nerealiste: spera că oameni pe care nu îi cunoştea şi cu care nu avea nicio legătură emoţională ar putea umple golul lăsat de propriii părinţi. Şi atunci când acest lucru nu s-a întâmplat, a început să se zburlească la tot ce părea a fi o critică şi a intrat într-un cerc vicios nesfârşit al frustrării, durerii şi dezamăgirii.

Atunci, într-o încercare de a înţelege ce se întâmplă, Leslie a făcut din comportamentul socrilor ceva şi mai dăunător sieşi — l-a transformat într-o dovadă în plus a propriei nevrednicii: — îmi doream atât de mult ca acei oameni să mă iubească. Aşa că atunci când nu au făcut-o, am consi-derat că este ceva cu adevărat în neregulă cu mine. Ei bine, acesta era un sentiment familiar — care a dat sens tuturor lucrurilor.

Lucrând împreună, Leslie a ajuns să vadă cu ce date a intrat în relaţie — o imagine de sine distrusă, o vulnerabilitate crescută faţă de critică şi o uşurinţă de a intra în rolul de victimă. Nimic dintre acestea nu scuză sau justifică purtarea socrilor, dar din cauza propriilor temeri, avea puţine abilităţi care i-ar fi permis să se apere şi să gestioneze conflictele. Din fericire, aşa cum vei vedea, atât Leslie, cât şi Tommy au reuşit să facă nişte schimbări majore în relaţie şi în felul în care se

raportau la părinţii lui, lucru care a readus căsătoria pe direcţia cea bună.

Amprenta trecutului

Dorinţa de a fi plăcut şi acceptat de noua familie este naturală şi de înţeles — până la un punct. Atunci când acele nevoi te fac să adopţi un comportament ce îţi face rău, asta nu face decât să-ţi complice situaţia, indiferent de ceea ce fac socrii.

Cu toţii intrăm în căsătorie formaţi de propriul nostru trecut.

Este evident că experienţele trăite de partener în familia lui vor determina cât de atent şi de protector va fi faţă de tine când vor apărea probleme cu socrii. Dar aşa cum ai văzut în cazul lui Leslie, propria imagine de sine şi încrederea vor juca un rol important în felul în care reacţionezi faţă de purtarea socrilor — indicându-le cât de departe pot să meargă.

Limita pe care o depăşesc socrii toxici

Acestea fiind spuse, vreau să ţii minte o ultimă regulă crucială:

Socrii tăi trebuie să te trateze cu amabilitate şi respect. Acest lucru este minimul pe care îl pot face şi nu este negociabil.

Socrii toxici pe care urmează să vi-i prezint încalcă tot timpul această regulă de bază. Neplăcerea şi disconfortul lor sunt exprimate direct ca lipsă de respect faţă de tine şi partener. Chiar dacă interferenţa lor în viaţa voastră este deghizată şi agresiunea lor este pasivă, nu ostentativă, toţi au trecut limitele permise, cu scopul de a măcina loialitatea partenerului tău faţă de tine. Toţi folosesc orice resursă au la dispoziţie — bogăţia sau dependenţa, pretenţia lor de-o viaţă la iubirea partenerului, vârsta sau autoritatea — pentru a-şi controla copilul şi, în cel mai rău caz, pentru a submina relaţia adultă, independentă, dintre tine şi perechea ta.

În timp ce îi observi „la lucru", ţine minte că urmăreşti un sistem de interacţiuni. Fii atent la felul în care fiecare parte a triunghiului o afectează pe cealaltă, la miturile legate de socri şi la ceea ce se întâmplă când cuplurile cad pradă acestor mituri.

Ştiu că mulţi dintre voi s-au identificat deja cu unele dintre persoanele pe care le-am întâlnit până acum şi vor continua să o facă şi mai departe. Ştiu, de asemenea, că citind despre ce au trăit alte persoane devii conştient de faptul că nu eşti singurul care suferă. Nu eşti singurul din lume care se simte aşa şi cu siguranţă nu eşti singurul căruia i s-au întâmplat aceste lucruri. Din acest gen de explorare vei obţine o luciditate incredibilă, care este primul pas, crucial, către schimbările minunate care te aşteaptă.

2

Criticii

Socrii critici sunt aceia care folosesc orice interacţiune drept o ocazie să-ţi cerceteze opiniile, sentimentele şi acţiunile, să le judece în comparaţie cu ale lor, găsindu-le inferioare. Indiferent dacă scopul lor este să te certe, să îşi exprime superioritatea sau doar să îşi marcheze teritoriul, aproape automat se trezesc învinovăţind, dezaprobând şi desconsiderându-te, obiectivul fiind să-ţi arate că nu te ridici la înălţimea standardelor şi a aşteptărilor lor. Atunci când nu sunt de acord, ei nu lasă lucrurile aşa cum sunt. Insistă. Sâcâie. Dau „sfaturi". Cicălesc.

La fel ca toate tiparele negative de comportament, critica acoperă un spectru care poate ajunge de la enervant la dureros, ceea ce nu înseamnă că toate comentariile critice sunt distructive sau

deosebit de problematice. Dacă majoritatea comentariilor ţi se par mărginite, demodate sau pur şi simplu prosteşti (se amuză pe seama maşinii tale vechi Toyota sau au remarci denigratoare legate de faptul că porţi jeanşi când ieşi seara la restaurant), nu îţi va face rău pe termen lung să le ignori. Acest lucru este adevărat mai ales dacă relaţia cu ei este, în principiu, bună şi criticile sunt rare şi lipsite de cruzime, chiar dacă nu pot să se abţină să îţi reamintească periodic că ei ştiu ce e mai bine. Probabil că îi poţi izgoni ca pe nişte ţânţari, păstrându-ţi simţul umorului. Ştiu că uneori ai dori să le dai o replică pe măsură, dar, în relaţie cu aceşti socri care nu sunt cu adevărat nocivi, poţi găsi aproape întotdeauna o strategie creativă pentru a-ţi transmite mesajul.

Prietena mea, Erica, de exemplu, a descoperit că nu trebuie să folosească artileria grea pentru a reduce la tăcere criticile constante ale soacrei sale, Ruth, cu privire la modul ei de a şofa:

— Ruth are şaizeci şi ceva de ani. Admir multe lucruri la ea şi îmi face plăcere compania ei — în cea mai mare parte a timpului. Este spirituală şi interesată de artă, dar are ceva dintr-un comportament compulsiv şi doreşte ca lucrurile să fie făcute aşa cum vrea ea. Nu îi place să conducă noaptea, aşa că o scot eu la film sau la masă, mai ales dacă soţul meu lucrează sau este plecat din oraş. Dar este cel mai groaznic pasager pe care l-ai văzut vreodată. Fiind pe scaunul din dreapta, criticile ei sunt greu de ignorat. Din clipa în care ne urcăm în maşină, începe: „De ce o iei pe aici, este prea mult trafic, trebuie să încetineşti, eşti prea neglijentă, o să pierdem începutul filmului, de ce nu o iei pe scurtătură." Ştiu că pare meschin şi că ar trebui să o ignor, dar mă enervează foarte tare — şi nu ajută cu nimic să o rog să înceteze. Obişnuiam să îmi înăbuş nervii şi să sfârşesc prin a avea o seară proastă din cauză că eram scoasă din minţi. Aşa că într-o seară m-am hotărât că trebuie să fac ceva.

Erica era înţeleaptă pentru că îşi dădea seama că i se încalcă intimitatea. Poate că altcineva ar fi putut să o ignore pe Ruth, dar ea nu a reuşit să facă acest lucru. În loc să lase iritarea să se adune până să explodeze, stricând o relaţie bună, Erica a venit cu o soluţie care i-a permis să se simtă mult mai puţin stresată.

— Data următoare când s-a întâmplat, am tras pe dreapta, am oprit motorul, i-am dat cheile şi i-am spus delicat: „Din moment ce este evident că nu eşti de acord cu felul în care conduc sau cu ruta pe care o aleg, cred că ar trebui să conduci tu". Pe când mă dădeam jos din maşină ca să ajung pe partea pasagerului, a spus: „OK, OK — am înţeles. Ştiu că am acest obicei îngrozitor de a încerca să controlez felul în care conduc ceilalţi — o făceam şi cu soţul meu, o fac aproape automat. Promit să fiu mai atentă". Iar eu i-am spus: „Şi eu promit să îţi atrag atenţia când o iei de la capăt. De acord?"

Aşa ceva este posibil atunci când persoanele implicate sunt rezonabile, acţionând cu bună credinţă şi implicându-se în rezolvarea unui conflict minor. Erica a schimbat modul caracteristic în care gestiona situaţia, hotărându-se că nu mai este dispusă să continue să îşi ignore enervarea şi să o lase să îi strice seara. Ruth nu numai că şi-a recunoscut purtarea supărătoare, dar a şi făcut un efort real de a-şi schimba atitudinea critică faţă de Erica. Ea aprecia relaţia lor şi a recunoscut că criticile sale cicălitoare referitoare la un lucru relativ lipsit de importanţă afectau sentimentele bune dintre ele. La fel cum se întâmplă cu toate obiceiurile proaste, Ruth recidiva din când în când. Dar dacă nu îşi dădea seama de acest lucru, Erica îi amintea cu blândeţe de înţelegerea lor.

Ştiu că se poate să îţi dai ochii peste cap şi să te gândeşti că nu este posibil ca socrii tăi să reacţioneze rezonabil dacă tu le atragi atenţia asupra unui comportament supărător. Dar înainte să te hotărăşti, ţine minte aceste criterii:

- Este relaţia voastră bună, în principiu? în general, plăcerea oferită de relaţie este mai intensă decât iritarea?
- Sunt aceste critici neînsemnate şi iritante sau au scopul să te rănească?

S-ar putea să fii surprins de cât de uşor este să-l faci pe socrul tău să conştientizeze criticismul exagerat. O tehnică bună pentru devierea criticilor nonagresive este să spui, pur şi simplu, ceva de genul: „Şi motivul pentru care îmi spui acest lucru este...?" În acest fel arunci mingea din nou în terenul persoanei critice şi o pui în defensivă în timp ce se străduieşte să explice de ce i s-a părut necesar să facă din capul locului un astfel de comentariu critic.

Atunci când critica atinge un punct sensibil

Ne-am uitat la cele mai bune scenarii, la relaţiile ce pot fi tolerate. Mai mult, e bine să ţinem minte că suntem adulţi şi să le oferim socrilor nişte instrucţiuni moderate atunci când nervii ameninţă să scape de sub control. Dar foarte puţini dintre noi reuşesc să rămână calmi şi con-centraţi când ţinta criticilor socrilor este ceva apropiat de inima noastră: valoarea lucrurilor pe care le faci, înţelepciunea alegerilor tale de viaţă, valoarea sau atractivitatea ta ca persoană, calitatea iubirii şi a grijii pe care le oferi partenerului şi copiilor. Socrii toxici par să aibă radare care să ne localizeze cele mai sensibile puncte. Ei nu se concentrează pe şofatul sau gătitul nostru, ci pe noi.

Cu stiluri şi arme diferite, ei ne lovesc acolo unde doare. Pot folosi cuvinte crude, spuse cu înfocare şi sinceritate brutală. Criticile lor pot fi şi înăbuşite, chiar mute sau mascate de disponibilitatea de a ajuta şi de generozitate. Este uşor să aluneci în gândirea mitică („O să se schimbe când o să mă cunoască mai bine", „încearcă doar să ajute") până te uiţi direct la comportamentul lor, aşa că haide să ne îndreptăm atenţia la modurile lor de operare şi la măştile criticului.

Criticul altruist

Criticii altruişti îţi vor spune că nu se gândesc decât la interesul tău. Dacă îţi pun la îndoială deciziile, încearcă să schimbe felul în care faci lucrurile sau îţi impun preferinţele şi obiceiurile lor, îşi vor justifica acţiunile astfel:

- Nu vezi că încerc doar să ajut?
- Nu poţi să vezi cât de mult te iubesc?
- Nu vezi că încerc să uşurez lucrurile pentru tine?
- Nu vezi că este pentru binele tău?

Bineînţeles, este dificil să „vezi" oricare dintre aceste lucruri, deoarece sfaturile necerute oferite „cu dragoste" şi intervenţiile „atente" în treburile tale sunt percepute inevitabil drept ceea ce sunt: critici.

Cal, un antreprenor în vârstă de 32 de ani, a crezut că a găsit un aliat, chiar un prieten în socrul său, Ray, un om de afaceri ce îşi construise propria casă.

— Ray a părut aşa un tip de treabă când am vorbit cu el la început. Ştie multe despre construcţii şi a părut sincer interesat de ceea ce fac. Aşa că atunci când Karen mi-a spus că Ray dorea să vină să mă ajute să transform garajul într-un birou pentru ea, am spus că îl aştept. S-a dovedit că tipul este un atotştiutor. Eu am vopsit uşile dulapului şi ziua următoare el le-a scos din ţâţâni şi le-a refăcut, spunându-mi că munca mea nu este demnă nici de un şcolar. Nu îmi venea să cred. Eu trăiesc din meseria asta, şi el îmi spune că nu ştiu să ţin ciocanul! Spusese că mă va ajuta să termin mai repede, dar de îndată ce făceam ceva, dădea din cap dezaprobator şi îmi lua unealta din mână, zicând:

„Uite, lasă-mă să îţi arăt eu cum se face". Sunt gata să îl strâng de gât, dar Karen crede că este un erou. El cu siguranţă îşi joacă bine acest rol.

După cum a descoperit Cal, criticii altruişti pot să transforme orice ofertă de ajutor într-un exerciţiu de mărire de sine, o modalitate de a se pune în valoare pe seama ta.

Karen, soţia lui Cal, a pus paie pe foc încrezându-se în atitudinea altruistă a tatălui ei:

— Sincer, Cal mi se pare că se poartă ca un copil. Tăticul se descurcă aşa de bine cu toate — sigur, este un perfecţionist, ceea ce îl înnebuneşte pe Cal, dar rezultatele sunt minunate. Obţin acest birou superb, exact ce îmi doream. Cal este atât de ocupat şi tăticul are mai mult timp să se ocupe de detalii — care este problema cu această situaţie?

Problema era că Ray devenise extrem de competitiv faţă de noul său ginere. Nu este un lucru neobişnuit ca un tată să dorească să îi arate fiicei că este mai bărbat decât noul soţ — mai deştept, mai puternic, mai competent, mai de succes. Pe parcursul întâlnirilor mele cu Cal şi Karen am descoperit că Ray pierdea rareori ocazia să îl submineze pe Cal în ochii lui Karen, de obicei sub pretextul „ajutatului" şi al „uşurării lucrurilor".

Iar Karen, care şi-a adorat dintotdeauna tatăl, nu putea să vadă îndreptăţirea plângerilor lui Cal. Îi ţinea în mod constant partea tatălui, fapt ce îl înfuria pe Cal şi mai tare, şi nu recunoştea cât de încordate deveneau relaţiile familiale.

Când Cal s-a hotărât să îl înfrunte pe Roy, Karen l-a implorat să nu facă nimic ce i-ar putea „răni sentimentele tatălui". Din păcate, sentimentele lui Cal nu păreau aşa de importante pentru ea.

Bunica ştie cel mai bine

Un exemplu frecvent de critic altruist este soacra ce se foloseşte de naşterea unui nepot ca de o ocazie nesfârşită de a-şi demonstra superioritatea cu preţul ener-vării proaspeţilor părinţi.

Clienta mea Rita, o tânără de 34 de ani, slabă şi înaltă, organizatoare de evenimente, mi-a povestit cu însufleţire de valul constant de critică ce venea din partea soacrei sale.

— La început, Vivian părea atât de bine intenţionată. Iubea copilul — primul ei nepot — şi era foarte generoasă cu banii şi cadourile. Venea foarte des la noi ca să ne ajute, inclusiv la curăţenie. Dar, cumva, a crezut că acest lucru îi dădea dreptul să critice aproape tot ce făceam — şi nu doar uneori, ci tot timpul. Dacă îl luam în braţe când plângea, spunea: „Te agiţi fără rost cu el. îl supra-stimulezi. Lasă-l să plângă până adoarme." Poate că aşa a făcut ea, dar nu este ce doream eu să fac. Apoi a fost îngrozită de faptul că m-am hotărât să nu îl alăptez şi mi-a spus că sunt total egoistă şi că tot ce citise indica faptul că bebeluşii care sunt alăptaţi sunt mult mai bine adaptaţi şi că îl lipseam pe copilul meu de un început bun în viaţă, de parcă eu nu aş fi făcut propriile mele cercetări. Când vine vorba de Alex, ea este expertul. Eu sunt o idioată. Il voi distruge pe micul Alex şi ea este cea care îl va salva.

Cu socrii critici nu o să faci niciodată lucrurile cum trebuie, o săţi tot spună cum traumatizezi bietul copil pe viaţă. Atunci când îşi asumă rolul de experţi şi chiar salvatori, ne transmit prin acţiuni şi cuvinte: „Eu ştiu cel mai bine. Eu pot să fac lucrurile mai bine. Eu ştiu cum se cresc copiii — şi tu nu".

Toţi suntem neliniştiţi când este vorba despre primul nostru copil: fac lucrurile aşa cum trebuie? Fac ceva care o să îl traumatizeze? Deşi a trecut mult timp, pot încă să îmi aduc aminte cât de îngrozitor de

necorespunzătoare m-am simţit faţă de primul meu copil şi cum am devenit hipersensibilă faţă de toate criticile.

Chiar dacă socrii îşi exprimă critica într-un mod mai puţin făţiş decât Ray sau Vivian, sfatul necerut al altruistului aduce cu sine o cantitate enormă de critică, ceea ce îl înfurie adesea pe destinatar. Aşa-zisul altruist nu este prietenos, nu este iubitor şi în general nu este nici măcar bine intenţionat. Scopul său este să-şi demonstreze cunoştinţele, aptitudinile şi competenţele superioare.

Când partenerul tău nu pricepe

Aşa cum Karen nu putea să înţeleagă de ce Cal era atât de furios pe tatăl ei, şi soţului Ritei, Lee, îi era greu să înţeleagă cât de tare o afecta pe soţia sa critica mamei lui, deghizată în sfaturi folositoare.

— Mama mea a fost atât de bună petrecând atât de mult timp cu bebeluşul şi dându-ne mie şi Ritei o pauză. Ştiu că are felul ei de a face lucrurile, dar din mâinile ei am ieşit un om normal, nu-i aşa? Mama se simte foarte neapreciată. Acest lucru a început deja să scape de sub control. Rita este îmbufnată o mare parte din timp... Ştiu că mama poate fi pretenţioasă, dar aşa este ea. Are intenţii bune şi nu ştiu de ce Rita este aşa de rece cu ea.

Lee era concentrat doar asupra uneia dintre părţile problemei — atent la mesajul aparent pozitiv al mamei lui: „Uite câte fac pentru voi, pentru binele vostru", „în-cerc doar să vă ajut" —, ignorând reproşurile evidente sau implicite ce erau atât de dureroase pentru Rita.

Ce poţi să accepţi şi ce nu

Să ai de-a face cu critici altruişti este un lucru greu de gestionat, deoarece, pe de-o parte, ajutorul şi contribuţiile lor pot fi bine-venite. Dar dacă felul lor de a intra în cormpetiţie cu tine şi de a te devaloriza devine un tipar, nu poţi doar să îţi ţii gura şi să nu spui nimic. Vei plăti un preţ prea mare din punct de vedere mental şi emoţional dacă nu stabileşti nişte limite purtării jignitoare. Nu spun că ar trebui să te iei la ceartă de fiecare dată când îţi este oferit un sfat. Dar este o diferenţă foarte mare între sfaturile nesolicitate şi criticile umilitoare care reprezintă un atac direct la adresa ta şi este important să faci un pas înapoi şi să pui nişte limite. Ai dreptul să abordezi în mod activ criticile care te rănesc sau te denigrează, chiar dacă partenerul tău continuă să raţionalizeze şi sa scuze totul insistând că „încearcă doar să ne ajute".

În a două parte a cărţii îţi voi arăta nişte strategii cu adevărat eficiente de abordare a criticilor altruişti. Vei învăţa cum să le mulţumeşti pentru ajutor, trăgând totuşi o linie foarte clară pe care nu o vor putea depăşi.

Criticii făţarnici

Unii socri critică în moduri foarte viclene. Ei pot să:

1. Să critice atunci când partenerul tău nu este de faţă şi să se poarte destul de drăguţ cu tine atunci când acesta este în preajmă.
2. Să te critice partenerului şi să se prefacă drăguţi cu tine atunci când eşti de faţă.

Oricum, atacurile lor murdare creează tensiune şi neînţelegeri majore în căsnicia voastră.

Pam, o artistă de 27 de ani ce aranjează vitrinele marilor magazine, s-a simţit atacată de comentariile „personale" ale soacrei sale, Sylvia.

— Urăsc momentele când vine pe la noi şi Chris lucrează până târziu. Una dintre replicile ei preferate este: „Nu crezi că este momentul să te gândeşti la copii? Să ştii că nu mai întinereşti de acum

încolo. Eu aveam deja trei copiii la vârsta pe care o ai tu acum". Sau îşi scoate oglinda în timpul mesei şi începe să îşi refacă rujul, apoi se întoarce spre mine şi spune: „Eşti prea palidă. Trebuie să te fardezi mai mult, dragă". De parcă criticile sunt modul ei de a se împrieteni. Nu îmi dă pace când suntem singure, dar este foarte drăguţă când Chris este în preajmă. îl goneşte pentru ca „noi fetele" să putem face curat în bucătărie şi apoi mă atacă spunându-mi cât de dezordonată este bucătăria mea. Chris se poartă ca şi cum nu m-ar crede când îi spun ce mi-a zis mama lui. Şi ca să pună paie pe foc, îmi spune că sunt prea emotivă. Apoi încep să mă întreb dacă nu sunt cu adevărat prea sensibilă. De ce nu îşi dă seama că am nevoie de sprijinul lui în această problemă şi nu de critici?

Ca rezultat al indiferenţei lui Chris faţă de purtarea mamei sale, Pam s-a simţit foarte singură. Ştia că nu este auzită sau înţeleasă. în cele din urmă, s-a retras într-o tăcere furioasă în loc să găsească metode potrivite să contracareze comportamentul Sylviei.

Critică prin împuternicire

Atunci când împuterniceşti pe cineva, îl autorizezi să acţioneze în numele tău. Socrii care critică prin împuternicire îl folosesc pe partenerul tău ca „ambasador" pentru a evita neplăcerea de a se lupta direct cu tine. în schimb, ei se arată adesea excesiv de zâmbitori şi plăcuţi. Când te uiţi la felul în care se poartă când sunteţi împreună, poţi să nu îi consideri deloc critici. Poate că le simţi dezaprobarea şi poate că par un pic reci şi falşi, dar te gândeşti că nu este un atac la adresa ta. Totuşi, aşa cum vei vedea, amabilitatea lor artificială este adesea un paravan pentru critica pe care o manifestă atunci când tu nu eşti de faţă.

O strategie frecventă pentru „critica prin împuternicire" este practicată de criticul pe care eu îl numesc „colecţionarul de nedreptăţi". Aceşti critici îşi umplu geamantanul de resentimente cu desconsiderări închipuite. Colecţionarii de nedreptăţi deformează multe dintre lucrurile pe care le faci şi le spui şi le văd ca pe nişte atacuri personale. Când doresc să-şi exprime criticile pe care le au la adresa ta, în loc să discute direct cu tine, discută cu partenerul tău.

Angela, o secretară de 22 de ani, a descoperit că soacra ei, Frances, era o maestră în astfel de deformări.

— Anul trecut, de Ziua Recunoştinţei, toată familia a venit la noi. Eu eram în bucătărie şi Frances şi Ed aranjau masa. O puteam auzi pe Frances cum îi spunea lui Ed că era profund ofensată de atitudinea mea faţă de ea, mai ales la telefon. Spunea că, de fiecare dată când răspundeam la telefon şi i-l dădeam pe Ed deoarece ceruse să vorbească cu el, spuneam: „E mama ta" — ceea ce este absolut adevărat. Şi mă gândeam: „Care Dumnezeu este problema?" Ei bine, se pare că este convinsă că, citând-o, „o insult, o desconsider şi nu îi arăt respectul cuvenit" şi i-a spus lui Ed că ar trebui să mă facă să fiu mai drăguţă cu ea. El a mormăit ceva cum că va încerca. Nu îmi venea să cred ce auzeam.

Uimirea Angelei era de înţeles. Este, adesea, foarte greu să îţi dai seama cum un colecţionar de nedreptăţi poate să interpreteze greşit chiar şi cea mai inocentă observaţie sau purtare şi să le perceapă negativ.

Dar auzirea acestei conversaţii dintre soţul ei şi mama acestuia a deschis uşa unei noi onestităţi între Angela şi Ed.

— După ce toţi au plecat spre case, i-am spus lui Ed ce auzisem şi l-am întrebat despre ce altceva se mai plânge mama lui, pentru că sigur nu mi-ar spune lucrurile acestea în faţă.

A încercat să schimbe subiectul, dar puteam să văd cum se jena. I-am spus că am simţit întotdeauna o răceală din partea ei şi că noi ar trebui să facem ceva în această privinţă. El a fost de acord şi mi-a spus

că s-a săturat să fie prins la mijloc. Mi-a spus că mama sa se supără pentru multe dintre lucrurile pe care le spun şi s-a plâns de „grosolănia şi lipsa mea de respect" aproape de când ne-am cunoscut. Dacă mă apără în faţa ei, devine foarte tăcută şi retrasă. Aşa că el simte că nu poate să câştige.

Ed avea dreptate — nu putea să câştige în felul în care gestionase situaţia. Tot ce putea să facă era să înrăută-ţească lucrurile. Frances încerca să îl folosească drept unealtă pentru schimbarea trăsăturilor Angelei care nu îi conveneau. I-am spus lui Ed că se lăsa manipulat într-o poziţie asemănătoare cu cea a unui arbitru care încearcă să intervină în lupta dintre doi adversari. Cine credea că va fi învins în aceste circumstanţe? Trebuia să le lase pe cele două persoane implicate să găsească o modalitate de rezolvare a lucrurilor. Treaba lui era să refuze să fie pus la mijloc şi să refuze să transmită Angelei plângerile mamei lui.

Colecţionarii de nedreptăţi adoră să se plângă de persoana care, cred ei, i-a rănit faţă de toată lumea. Incidentele pe care le critică sunt adesea meschine şi ridicole, dar pentru ei şi cele mai mici incidente sunt jigniri majore. Ei joacă adesa rolul de victimă/martir şi preferă să îi facă pe alţii să le rezolve problemele — de obicei copilul lor, partenerul tău.

Animozitatea e contagiaoasă

Clienta mea Pat, o femeie energică de 42 de ani ce se ocupa de machiajul de scenă, a fost puternic zguduită atunci când a realizat efectul eroziv pe care îl avea critica socrilor asupra mariajului ei:

— Am observat că de fiecare dată când venea Jeff de la părinţii lui — merge în Santa Barbara de două ori pe lună ca să îi vadă — era deosebit de răutăcios cu mine. Total diferit — detesta felul în care găteam, ce purtam. Nimic din ce puteam să fac nu îl mulţumea. Era nevoie de mai multe zile ca să se liniştească şi să revină la normal. Era ca şi cum aş fi fost căsătorită cu doi bărbaţi diferiţi. Nu era nevoie de un om de ştiinţă ca să lege lucrurile — ceva se întâmpla la părinţii lui acasă. Aşa că l-am întrebat direct: „Ce îţi spun?" Şi s-a dovedit că mă făceau praf în faţa lui. Era o întreagă listă: este prea egoistă, este nechibzuită cu banii, se crede mai bună decât toţi ceilalţi. Dumnezeule, până terminau ei lista, el deja nu mai ştia ce să creadă. Şi aceştia sunt oamenii care sunt greţos de dulci cu mine când ne vedem!

I-am spus lui Pat că socrii ei îl foloseau pe Jeff ca pe un agent al negativităţii şi al criticii lor. Nefiind dispuşi să îşi exprime criticile direct faţă de Pat, o atacau prin intermediul lui Jeff. În acest fel, puteau să se convingă că nu erau responsabili pentru rănirea sentimentelor ei şi că nu făceau cu adevărat ceva neplăcut.

Băiatul cel bun

În timpul consilierii lui Pat şi Jeff, a devenit repede clar că rolul lui Jeff în familie fusese întotdeauna cel de „băiat bun":

— Părinţii mei au avut întotdeauna aşteptări foarte mari din partea mea. Nu văd ce este greşit în acest lucru. Trebuia să iau nota 10, să fiu un atlet excepţional, să cânt în corul bisericii... Eram foarte fericit când ştiam că erau mândri de mine.

Cine nu ar fi fost! Dar exista multă presiune asupra lui Jeff şi acele zâmbete aprobatoare şi pline de mândrie deveneau rapid dezamăgire critică dacă el nu se ridica la înălţimea aşteptărilor lor:

— Recunosc că, dacă greşeam, îmi reproşau acest lucru la nesfârşit... uram gândul că îi dezamăgisem.

Revenim la prezent: Jeff ştia că părinţii îşi doriseră ca el să se fi căsătorit cu fata unor prieteni de familie bogaţi şi el a dovedit că are coloană vertebrală atunci când a ales altceva. Dar, din păcate, în ciuda acestei demonstraţii de independenţă, el a revenit la rolul lui obişnuit

odată ce părinţii au început să o atace pe Pat. Jeff credea că nu are altă variantă decât să asculte. Băieţii cuminţi nu se ceartă şi nu sunt în dezacord cu familia. Programarea timpurie a lui Jeff pentru a fi un copil-minune, care face ce îşi doresc părinţii, era în acele momente mai puternică decât loialitatea faţă de Pat. Era ca şi cum îşi epuizase cantitatea de curaj odată ce trecuse nunta.

Dacă părinţii lui doreau să o critice pe Pat, el asculta. Dacă ei ar fi dorit ca el să meargă acasă şi să o părăsească, ar fi făcut-o. A continuat să fie băiatul bun până ce acest lucru aproape că i-a distrus căsnicia.

Până în momentul în care am început să lucrăm împreună, Jeff era aproape inconştient de cât de mult îi influenţau părinţii gândurile, sentimentele şi comportamentul:

— Credeam, de fapt, că absorbeam o mare cantitate de energie negativă — cel puţin Pat nu trebuia să îi asculte. Ştiu că sunt de obicei într-o stare proastă după ce îmi vizitez părinţii, dar nu am realizat cât de groaznic eram — îmi închipuiam că o protejez.

Criticismul nu a început de ieri

Bineînţeles, Jeff ar fi putut pune capăt unei mari părţi din acest comportament, insistând ca părinţii săi să înceteze să o mai critice pe Pat pe ascuns şi să o înfrunte faţă în faţă. Dar aşa cum am bănuit şi el a confirmat, Jeff, asemenea multor oameni care devin neputincioşi faţă de părinţii lor, fusese condiţionat de ani de expunere la critica lor. Nu reuşise niciodată să se protejeze când îi dezamăgise în trecut. Acum îi dezamăgise din nou prin alegerea soţiei sale. Ca rezultat, când ei declanşau criticile, el se regăsea în situaţia bine-cunoscută.

Atunci când eşti atacat în absenţa partenerului, poate fi convenabil pentru acesta să se folosească de scuza că nu ştia ce se întâmplă.

— Nu am auzit-o pe mama spunând niciun cuvânt urât despre Pat când aceasta era de faţă, aşa că nu puteam să îmi dau seama de ce era atât de supărată. Ar fi trebuit să le vezi împreună. Mama are grijă de ea, îi spune tot timpul lucruri drăguţe — dar Pat se retrage.

Se poate ca partenerul tău să nu vadă ce vezi tu sau să nu simtă cu uşurinţă ce simţi tu când socrii te atacă pe ascuns. S-ar putea ca el să cheltuiască cantităţi exagerate de timp şi energie încercând să inventeze scuze pentru comportamentul lor sau „să te ajute să înţelegi" de ce nu ar trebui să te simţi jignită sau să te aperi. Şi deşi totul e limpede ca lumina zilei, este posibil ca partenerul tău să nu simtă tensiunea din încăpere dintre tine şi socri din cauză că a crescut în această tensiune şi s-a obişnuit cu ea.

Când criticii ajung să te scoată ţap ispăşitor

În aceste momente critica ia o nouă dimensiune, în care socrii nu numai că îţi găsesc defecte, dar te şi învinovăţesc pentru toate lucrurile care merg prost în căsătoria voastră, în viaţa partenerului şi în vieţile copiilor.

Ei pot să te considere responsabil şi pentru dezacordurile din întreaga familie şi pentru multe alte situaţii care, evident, nu ţin de tine.

Fran, o profesoară cu ochi mari, gri, în vârstă de 31 de ani, a devenit ţapul ispăşitor pentru problemele de sănătate ale copilului:

— Libby, fiica cea mare, suferă de astm şi alergie şi socrul meu îmi spune constant că nu îi oferim ajutorul potrivit. Astmul s-a stabilizat, dar Jack mă învinovăţeşte pe mine pentru bolala ei.

Tratamentul nu este suficient de bun, doctorul nu este bun, pentru că l-am ales eu.

Mi-aş dori ca Libby să nu aibă astm, dar este un copil fericit şi se simte bine. Jack nu poate să vadă acest lucru.

El crede că eu i-am provocat fiicei mele aceste probleme.

Nişte socri iubitori ţi-ar oferi empatie şi ajutor dacă cei mici ar avea probleme de sănătate, dar cei care caută ţapi ispăşitori, precum Jack, folosesc asemenea momente solicitante şi dificile ca să te dezechilibreze şi mai tare, intensificându-ţi sentimentele de vină şi inadecvare.

Oricât de absurd ar părea, am văzut socri care îşi învinovăţesc nurorile şi ginerii pentru orice, de la hiperactivitate la dislexie şi probleme emoţionale care au o mulţime de cauze, inclusiv dezechilibre chimice, care nu sunt vina nimănui. Pe de altă parte, sunt mult mai puţin interesaţi de înţelegerea situaţiei decât de folosirea ei ca armă.

Folosind „ochelarii de cal"

Unii socri îi transformă pe gineri şi pe nurori în ţapi ispăşitori pentru a se feri de adevărurile dificile despre ei înşişi şi copiii lor. Ei pot fi extrem de prietenoşi până când se întâmplă ceva ce le zguduie zidurile ridicate cu grijă.

Catherine, o contabilă micuţă de 30 de ani, a realizat că a devenit ţapul ispăşitor atunci când a început să aibă probleme în căsătoria ei cu Sam, un muzician dificil şi din ce în ce mai abuziv.

— La început, Mona şi Harold au fost încântaţi că intru în familia lor, pentru că eram ambiţioasă şi responsabilă. Dar curând după ce ne-am căsătorit, Sam, care era atât de interesant şi de captivant atunci când ne-am cunoscut, a devenit o altă persoană. A devenit incredibil de gelos şi de schimbător. Nu îi plăceau prietenii mei, devenea furios dacă îmi plăcea un cântec cu care el nu era de acord — nu ştiam niciodată ce îi declanşa stările proaste. Nu doream să îmi încarc părinţii cu aceste probleme, deoarece treceau printr-o perioadă grea din punct de vedere financiar, aşa că i-am făcut destăinuiri Monei. Cred că Harold ştia ce se întâmpla, dar era destul de pasiv şi făcea orice spunea Mona... Nu mi-a venit să cred că Mona putea reacţiona aşa când i-am cerut ajutorul ca să înţeleg ce se întâmpla cu Sam. Speram că o să fie înţelegătoare — la urma urmei, ea îl cunoaşte —, dar când mă certam cu Sam, spunea întotdeauna că este din vina mea deoarece nu ştiam cum să mă port cu el, eram prea pretenţioasă şi nu îl sprijineam — deşi devenise din ce în ce mai abuziv verbal şi furia lui devenise înfricoşătoare.

Părinţii lui Sam erau orbi în privinţa fiului lor şi indiferent de cât de drăguţi păreau faţă de Catherine, îi luau instantaneu partea copilului lor — Mona în mod activ şi Harold prin complicitate — în loc să ia în serios grijile pe care Catherine şi le făcea în legătură cu purtarea sa.

— Mi-a spus că trebuie să găsesc modalităţi prin care să mă înţeleg cu Sam pentru că el este un artist. Trebuia să înţeleg că era doar „sensibil" şi „foarte emotiv". A recunoscut că fusese un copil dificil, dar, conform spuselor ei, tocmai comportamentul lui schimbător îl făcea special. Eu, pe de altă parte, eram în „lumea afacerilor" şi valorile mele erau total deformate — aşa a spus ea —, trecând, în mod convenabil, peste faptul că eu am întreţinut familia atunci când Sam nu şi-a putut găsi un loc de muncă. Mi-a spus chiar că ar trebui să merg la un psiholog ca să învăţ să fiu mai iubitoare şi mai deschisă.

Părinţii lui Sam creaseră o imagine romanţată a fiului lor care le-a permis să nege faptul că acesta era un tânăr instabil cu porniri violente. Dacă s-ar fi putut opri din criticile aduse lui Catherine suficient de mult timp ca să se uite în oglindă, s-ar fi putut trezi în situaţia de a înfrunta unele realităţi foarte neplăcute despre fiul lor. Oricât de dificil ar fi fost să recunoască acele adevăruri, socrii lui Catherine ar fi putut să se alieze cu ea pentru ajutarea lui Sam, îndreptându-l eventual şi spre un psiholog.

Din păcate, erau blocaţi în negare. La urma urmei, dacă ar fi recunoscut adevărul, în ce lumină ar fi fost pusă treaba pe care o făcuseră ei ca părinţi? Cum ar fi putut trăi cu vina de a şti că era posibil să fi creat un copil nenorocit? Cum ar fi putut să justifice pentru că nu îi acordaseră ajutor medical şi psihiatric când manifestase problemele respective în copilărie? Era mult mai confortabil să caute o explicaţie în exterior. Era mult mai bine să transforme ceea ce ar fi putut fi o autocritică dureroasă într-o critică adresată lui Catherine.

Sam, bineînţeles, era uşurat să transfere toate problemele din căsnicia lor pe umerii lui Catherine. Putea în acest fel să evite să îşi asume vreo responsabilitate pentru ce era greşit, dureros sau chiar inexplicabil în viaţa lui, aşa cum părinţii lui îi permiseseră mereu să facă.

Nu fii surprins dacă partenerul este de acord cu părinţii săi că anumite probleme sunt „doar din vina ta". De fapt, cu cât este mai disfuncţională relaţia, cu atât este mai posibil ca acest lucru să se întâmple. Faptul că socrii te consideră vinovat pentru orice poate fi foarte atrăgător pentru partener. Pentru a-ţi justifica inadecvarea este întotdeauna mai uşor să învinovăţeşti pe altcineva.

Un tipar periculos

Faptul că eşti mereu învinovăţit te poate face să te îndoieşti de propria percepţie asupra realităţii. Este greu să îţi menţii credinţa în ceea ce ştii că este adevărat atunci când persoane atât de importante din viaţa ta s-au aliat împotriva ta.

În capitolul 1 aţi văzut cum Leslie a fost convinsă pentru o perioadă de „tot ce nu merge bine în această familie este din vina lui Leslie" şi felul în care a început să accepte această realitate.

În acest fel, n-a făcut decât să înlesnească încercările socrilor ei de a o demoniza.

Cel mai negru scenariu într-o asemenea situaţie poate fi văzut în cazurile ce implică abuzul fizic. Părinţii celui care abuzează acoperă violenţa şi o învinovăţesc pe noră pentru o serie de „defecte de caracter" care, se gândesc ei, au cauzat sau provocat abuzul. în multe cazuri, chiar o vor acuza că a minţit.

Dilema ţintei

Şi ce se întâmplă cu ţintele criticii exagerate? Este uimitor să vezi persoane puternice, adulţi inteligenţi răspunzând criticii socrilor clocotind în tăcere sau devenind neajutoraţi.

Sunt sigură că te întrebi deja de ce aceste persoane pe care le-am întâlnit până acum nu reuşesc să aibă mai multă grijă de ele însele. De ce nu reacţionează în vreun fel în acel moment? La urma urmei, sunt adulţi cu drepturi depline şi nu ar trebui să se aştepte ca partenerul să intervină pentru ele.

Mulţi dintre noi se feresc de confruntările cu socrii toxici, deoarece în faţa părinţilor partenerului se întâmplă des să nu ne simţim egali. Aceste persoane au intrat în viaţa noastră nu doar cu rolul de membri ai familiei, ci şi de persoane mai în vârstă. Este obişnuit să simţi o presiune socială puternică să nu îi jigneşti, chiar dacă uneori ei par să facă tot ce pot ca să te jignească.

„Nu vreau să fiu oaia neagră a familiei"

Rita subliniază câteva dintre motivele care stau la baza faptului că mulţi oameni se abţin să răspundă cum trebuie criticilor socrilor:

— Da, toată lumea ştie că soacra mea este o persoană băgăciasă şi enervantă şi aş dori din tot sufletul să îi spun acest lucru, dar pare să existe o regulă nerostită să nu te cerţi cu ea. Aceasta este o familie căreia îi place să ţină lucrurile sub o spoială foarte civilizată. Nu vreau să fiu eu oaia neagră, cel care tulbură apele şi supără pe toată lumea. Prin urmare, este mai uşor să las lucrurile aşa cum sunt.

Rita a recunoscut că era perfect capabilă să îşi exprime iritarea sau să ia măsuri atunci când era criticată de o prietenă sau o colegă, dar rezolvarea disputelor cu soacra presupunea mize mult mai mari şi mult mai multe consecinţe. Să nu doreşti să zgudui liniştea familiei şi să fii identificată ca o persoană care face necazuri sunt motive puternice pentru reducerea la tăcere a multor persoane.

Când rămâi fără cuvinte

Mulţi dintre noi rămânem tăcuţi deoarece ni se leagă limba atunci când suntem răniţi sau furioşi şi nu ne vine în minte nimic de zis. Aşa s-a întâmplat în cazul lui Cal când socrul lui era atât de dispreţuitor faţă de el:

— Am o mulţime de persoane care lucrează pentru mine şi comunic foarte bine cu ele. Dar îţi jur Susan, când omul ăla se ia de mine, mă simt de parcă aş avea 5 ani şi nu îmi vine în cap nimic ce aş putea să spun ca să mă apăr. Mi se strânge stomacul şi simt o apăsare în piept... Câteodată cred că o să explodez.

Puţine persoane au dezvoltat capacitatea de a găsi cuvintele potrivite într-o situaţie tensionată — cuvinte care să le acorde putere şi să dezamorseze tensiunea din încăpere. în schimb, anxietatea preia controlul şi fie ne tensionăm şi declarăm război, fie suntem atât de răniţi încât tot ce ne dorim este să ne retragem. De câte ori nu te-ai supărat pe tine însuţi din cauză că ţi-a venit în minte o replică minunată abia la o oră sau o zi după ce cineva te-a jignit?

Este o reacţie perfect normală — este greu pentru creier să lucreze limpede atunci când stomacul tău este făcut ghem. De aceea vei găsi folositoare scenariile descrise în a doua parte a acestei cărţi. Odată ce ţi-ai învăţat replicile, vei putea să le spui indiferent cât de tare te enervezi.

Lupta dintre tabere

Mai exista un factor care îl împiedica pe Cal să acţioneze — grija soţiei pentru protejarea tatălui ei. Multe persoane ţintite de socrii critici îşi vor înghiţi enervarea ca să nu îşi supere sau să îşi provoace partenerii. Situaţia poate să fie proastă, dar asemenea lui Cal, mulţi oameni îşi vor sacrifica mai degrabă o mare parte din demnitatea lor decât să îşi supere partenerul şi socrii.

Şi Rita s-a găsit într-o luptă dintre tabere:

— Nu vreau să îl pun pe Lee în situaţia de a fi obligat să aleagă o tabără — să fie obligat să decidă faţă de cine este loial. Poate că mi-e teamă că este o luptă pe care nu o voi câştiga.

Ritei îi era teamă să testeze priorităţile lui Lee. A simţit că dacă ar fi obligat să aleagă, ţinând cont de reacţiile anterioare faţă de plângerile ei, ar putea foarte uşor să ţină partea mamei lui. Durerea provocată de criticile soacrei era mai puţin intensă decât durerea pe care se temea că o va simţi dacă soţul ar trăda-o. Aşa că Rita, la fel ca multe alte persoane cu socri nocivi, s-a hotărât să nu rişte.

Din exterior, aceste motive pot să nu pară foarte convingătoare.

Dar din interiorul familiei cimentate pe care o creează căsătoria, sunt unele dintre cele mai puternice motive pentru menţinerea stării respective, chiar şi atunci când acest lucru este nesănătos pentru cei implicaţi.

Preţul ridicat al criticii

Criticii exageraţi lovesc multe dintre punctele noastre vulnerabile şi adâncesc nesiguranţa. Ei ne ştirbesc (sau spulberă) încrederea de sine. Dacă eşti vulnerabil faţă de aluziile lor răutăcioase, vei ajunge curând să te îndoieşti de propriile percepţii şi judecăţi. Te

poţi trezi întrebându-te: Şi dacă au dreptate? Poate să fie adevărat ce spun? Auzirea unor voci exterioare care emit judecăţi negative la adresa noastră poate întări reproşurile pe care oricum ni le făceau. In cel mai rău caz, vei sfârşi îndoindu-te de capacitatea ta de a face orice lucru bine şi de valoarea ta.

Este uşor ca, la acel moment, să îi reduci pe critici la tăcere făcând lucrurile aşa cum îţi cer şi oferindu-le doze tot mai mari de control asupra vieţii tale.

3

Acaparatorii

Acolo unde criticii amplificau şi inventau defecte şi slăbiciuni, acaparatorii sunt bucuroşi să îţi recunoască bunătatea şi contribuţia ta de neînlocuit în familie. Ei doresc să fie cu tine şi te investesc cu puterea unică de a le îmbunătăţi vieţile. Dar aceştia sunt socrii care îţi măsoară iubirea după cantitatea de timp pe care o petreci cu ei — şi oricâtă vreme le dedici, nu este niciodată suficientă. În ochii lor, nevoia voastră de intimitate, de puţin timp petrecut separat e subordonată pretenţiilor lor.

Totuşi, chiar dacă simţi să socrii încep să-ţi acapareze mariajul, această acaparare poate căpăta forme foarte seducătoare. Ea poartă adesea masca iubirii şi vorbeşte în cuvinte care sunt încărcate cu dorinţă pentru mulţi dintre noi: Relaţie\Iubire\Familie\Tradiţie. Ce ar putea fi în neregulă cu oricare dintre aceste lucruri?

În scurt timp vei realiza că pentru socrii acaparatori aceşti termeni plini de căldură înseamnă un set bine conturat de definiţii şi comportamente:

„Relaţie" înseamnă „Nu eşti o persoană de capul tău şi trebuie să răspunzi atunci când te chem".

„Iubire" înseamnă „Tu eşti toată viaţa mea şi de tine depinde să fiu fericit".

„Familie" înseamnă „Loialitatea şi prioritatea se cuvin familiei de origine şi nu celei noi pe care ai ales să ţi-o faci".

Şi „tradiţia" înseamnă „Legea neschimbării: facem ce am făcut dintotdeauna, indiferent de felul în care viaţa ta a evoluat".

Poate dura ani întregi să îţi dai seama că tu, partenerul tău şi socrii aveţi aşteptări complet diferite atunci când vorbiţi despre iubire şi familie. În cele din urmă, devine totuşi evident că acaparatorii, indiferent cât de cald şi afectuos se poartă, sunt la fel ca toţi socrii otrăvitori: vor fi fericiţi doar dacă tu şi partenerul tău faceţi cum vi se spune şi îi puneţi pe ei înainte de orice.

Un basm fără un final de poveste

Liz, o educatoare de 30 de ani cu o faţă obosită şi o voce atât de slabă încât trebuia să mă concentrez ca s-o aud, a venit să mă vadă la recomandarea doctorului ei.

— Pentru prima dată în viaţă am avut migrene şi după ce doctorul mi-a făcut toate analizele cu putinţă şi nu a găsit nimic în neregulă, s-a întors spre mine şi mi-a spus: „OK, Liz, ce te deranjează?" Şi primul lucru care mi-a ieşit pe gură a fost „afurisita de soacră-mea" — ceva ce nu am crezut vreodată că o să spun.

Liz mi-a spus că provenea dintr-o familie cu probleme, în care exista puţină afecţiune. Ca adult, a tânjit după o familie unită şi nu a

putut să creadă cât a fost de norocoasă când i-a întâlnit pe Paul şi, mai târziu, pe familia lui. A crezut că murise şi ajunsese în rai:

— Aceşti oameni îşi vorbeau. îşi petreceau timpul împreună. Aveau nevoie unul de celălalt — ei chiar îşi spun „te iubesc". Doamne, întreaga familie juca fotbal şi mergea la picnicuri. M-au inclus şi pe mine în toate cele. Era extraordinar — la început. Ei bine, ştii cum se spune, dacă ceva pare prea bun ca să fie adevărat, de obicei chiar aşa este. Ştii cum se plâng unii oameni că socrii lor sunt prea reci şi distanţi? Eu sunt într-un punct în care aş aprecia puţină distanţă.

Liz a recunoscut că în ciuda tuturor lucrurilor bune pe care le făceau părinţii lui Paul, devenea din ce în ce mai preocupată de cât timp se aşteptau socrii să petreacă cu ei, în special mama lui Paul, Terry. înainte de nuntă Terry le umpluse viaţa cu invitaţii şi activităţi, dar Liz spera că odată ce se vor căsători, Terry va accepta că Paul are o viaţă proprie, separată şi distinctă de a ei.

Totuşi, aşa cum se întâmplă adesea, lucrurile se schimbă, însă oamenii rămân aceiaşi:

— Nu îmi place să mă plâng de vreme ce au fost atât de drăguţi cu mine în atât de multe feluri. Ei chiar m-au acceptat şi cu siguranţă nu s-au opus căsătoriei noastre, dar se poartă ca şi cum totul trebuie să fie la fel ca înainte să apar eu în peisaj.

I-am cerut lui Liz să îmi povestească ce s-a întâmplat în timpul primului lor an de căsătorie.

— Terry îi atrăgea tot timpul atenţia lui Paul asupra faptului că nu petrece suficient timp cu familia — în special cu ea. Ea punea la cale aceste întruniri de familie şi se aştepta să lăsăm orice treabă şi să ne prezentăm. Voia chiar să mergem la întâlniri în patru în fiecare weekend, ca şi cum am fi o gaşcă de adolescenţi.

Cea mai rea presiune a venit atunci când ne pla-nificam vacanţa. Amândoi lucrăm de la ora 9 dimineaţa până la 17 la prânz şi avem doar două săptămâni de vacanţă pe an. Dar Terry începuse să facă planuri pentru vacanţe cu familia extinsă — sunând în fiecare zi cu o idee nouă de excursie, trimiţându-mi broşuri cu vacanţe pe care toată familia ar putea să le petreacă împreună.

I-am spus lui Paul că nu o să-mi petrec singurele noastre săptămâni libere cu familia sa — avem nevoie de timp doar pentru noi doi. Dar atunci mama lui a spus că dacă nu dorim să petrecem vacanţa cu ei, nu mai merg nici ei în vacanţă, pentru că nu s-ar simţi bine fără noi. Aşa că ce puteam să fac — nu puteam să mă lupt cu toţi...

Aparenta generozitate şi încântare a socrilor faţă de includerea ta poate masca cererea clară de a le dedica tot timpul şi toată atenţia ta. Dar odată ce v-au făcut pe tine şi pe partenerul tău responsabili pentru buna lor dispoziţie sau fericire, aţi trecut din zona apropierii şi intimităţii în zona periculoasă în care voi doi trebuie să vă îngrijiţi de sentimentele lor. Şi aceasta este o povară atât de grea, încât chiar dacă eşti, ca Liz, înfometată de intimitatea unei familii, vei dori, inevitabil să te retragi.

Ajungi să devii „problema"

Percepţiile tale diferite faţă de ale socrilor îi pot părea partenerului tău schimbări inexplicabile de dispoziţie, în timp ce Liz încerca să câştige puţină distanţă faţă de părinţii acaparatori, Paul, soţul ei, era derutat şi chiar furios:

— Nu ştiu ce s-a întâmplat. Era atât de înnebunită după familia mea şi brusc au devenit „sufocanţi" şi „pretenţioşi". Mama a fost atât de rănită când Liz i-a spus că doreşte să intervină în planurile noastre de vacanţă. A fost o lovitură, nu ştia cu ce a greşit. Ei o iubesc — ce este greşit în a dori ca familia să fie unită şi apropiată? Cred că asta se întâmplă atunci când provii dintr-o familie distrusă. Nu ai nicio idee cum trebuie să fie o familie adevărată.

Paul s-a amăgit cu gândul că rezistenţa lui Liz era un rezultat al trecutului ei agitat. Această explicaţie avea o logică perfectă şi îi

permitea să evite să fie obligat să cerceteze în profunzime ce se petrecea în familia lui şi în sufletul său.

Normal, Liz era rănită, chiar scandalizată, de răspunsul lui Paul. Era extrem de supărător pentru ea să-şi vadă căsătoria manipulată de nişte socri extrem de pretenţioşi, mai ales când Paul considera comportamentul lor perfect normal. Aşa crescuse el, acesta era lucrul pe care el îl ştia. Nu avea cum să înţeleagă cât de diferite îi păreau lui Liz aşteptările părinţilor lui. Şi ca să înrăutăţească lucrurile, Liz îşi pierdea respectul pentru Paul, care devenea o cârpă atunci când mama lui îl presa. Deloc surprinzător, Liz şi Paul au avut o vacanţă oribilă şi s-au certat constant. Partea bună este că această excursie le-a grăbit venirea în consiliere.

De ce ar trebui să schimbe căsătoria ceva?

O mare parte dintre socrii încăpăţânaţi par incapabili să înţeleagă că, atunci când copilul lor se căsătoreşte, viaţa lor nu va mai fi aceeaşi. Mulţi socri se vor lupta din răsputeri să împiedice ca „mica ruptură" creată de căsătoria voastră să deranjeze tiparele lor vechi. Şi aşa cum ai văzut deja în cazul cuplurilor despre care ai citit, se poate ca partenerul să nu fie nici el dispus să facă valuri pentru a schimba acele tipare.

Pete, un agent de asigurări în vârstă de 28 de ani, a venit plin de frustrare şi furie din cauza felului în care „soţia ne ţine lipiţi de tatăl ei". Ştia că Ellen era deosebit de apropiată de Art, tatăl ei, dar era uimit de cât de intruziv devenise acesta în viaţa lor de zi cu zi.

— Ar trebui să vezi cum se poartă cu Ellen — ca şi cum aceasta ar locui încă acasă la ei. Este întotdeauna superindulgent şi exagerat de protector. Când era în liceu, a încercat să provoace concedierea unui profesor care îi dăduse o notă mică. Acum o sună aproape în fiecare seară şi o întreabă ce am mâncat la cină, ce am cumpărat, câţi bani a câştigat în acea zi din comisionul pe care îl ia.

Nu o lasă să părăsească cuibul. Vrea să fie primul cu care Ellen se sfătuieşte atunci când trebuie să ia o decizie — chiar dacă este ceva ce ne priveşte pe noi doi. Nu poate să suporte că ea nu mai este complet dependentă de el. S-a ajuns la stadiul în care trebuie să ies din cameră atunci când vorbeşte cu el — atât de tare mă enervează cât o cocoloşeşte. Nu o lasă să fie un adult — şi cu atât mai puţin femeie.

Art se purta ca şi cum ar fi văzut căsnicia lui Ellen, în cel mai bun caz, drept o inconvenienţă şi îşi trata fata ca şi cum ar fi fost încă un membru al familiei de origine.

Familia ei nouă aproape că nu exista din punctul lui de vedere.

Dar, ca întotdeauna, comportamentul socrilor este doar o parte a poveştii. Atenţie la formularea interesantă a lui Pete: „Nu o lasă să fie un adult". Când l-am întrebat pe Pete dacă poate să exprime această idee în alt fel, un fel care să îi dea şi lui Ellen o parte din responsabilitate, s-a gândit un minut şi apoi a spus cu un oftat adânc: „Da — înţeleg ce vrei să spui. Ellen îi permite tatălui ei să o împiedice să fie un adult".

Înstăpânirea lui Art asupra lui Ellen era posibilă deoarece nici ea nu îşi schimbase viziunea asupra ei însăşi şi continua să se simtă mai mult o fiică, decât o soţie.

La fel ca mulţi alţi tineri adulţi, Ellen îşi trăia căsătoria şi noua independenţă ca fiind mai puţin reale, mai puţin veridice decât toată viaţa pe care o petrecuse ca fiică a părinţilor ei.

Lucrurile s-ar schimba dacă Ellen ar fi capabilă să înţeleagă singură acest lucru.

Capcana mascată în cadou

Insistând că virtutea cea mai importantă a unei familii este apropierea, acaparatorii îşi permit să intervină în toate aspectele noii voastre vieţi împreună. Unii acaparatori îşi doresc atât de mult să fie o parte din viaţa voastră, încât îţi vei reaminti de ei în mod natural oriunde te-ai uita. Şi sunt adesea complet inconştienţi de cât de invazivă şi distrugătoare este prezenţa lor pentru integritatea căsniciei voastre.

Leslie a realizat repede că socrii ei s-au transformat din nişte persoane neplăcute în unele devoratoare:

— Odată ce şi-au dat seama că nu pot opri nunta, au schimbat refrenul şi acest lucru mi s-a părut o îmbunătăţire. Brusc, mama lui Tommy voia să fie cu noi. Iniţial, dorise să ne mutăm la ei acasă sub pretextul că aşa am putea să economisim nişte bani. Am crezut că glumeşte — adică, în ce deceniu trăim? Dar ei nu i se părea nimic ciudat. Când am spus „nu, mulţumesc", a insistat să vină cu noi să alegem mobila şi a spus că plăteşte ea pentru tot. Nu mi-a plăcut deloc ce a ales, dar Tommy a spus: „Cum am putea refuza un astfel de cadou?" Gina ne-a spus în ce culoare să ne zugrăvim apartamentul. Venea neanunţată cu picturi pe care credea că ar trebui să le punem pe pereţi. Toate cu pretextul ajutorului, bineînţeles. La început, am fost foarte fericită că am intrat în acea familie la care visasem. Era mult mai bine decât să fiu în afara ei. Dar acum mă simt ca personajul acela din Biblie care a fost înghiţit de balenă. Cred că dorea ca apartamentul nostru să arate la fel ca al ei. Cred că dorea ca Tommy să se simtă ca şi cum ar trăi încă acasă la părinţi.

O descriere mai potrivită ar fi că soacra dorea să se simtă ca şi cum Tommy trăia încă acasă.

Tommy găsise o persoană la care ţinea cu adevărat şi cu care dorise să îşi întemeieze propria familie. Dar în loc să fie fericită de aceste schimbări, Gina, care se bazase întotdeauna pe sprijinul lui emoţional, a văzut în Leslie un competitor înfricoşător. I-am spus lui Leslie că s-a lovit fix de legătura primară dintre părinte şi copil. într-o familie sănătoasă, această legătură este fluidă şi flexibilă şi se poate adapta schimbării. Dar dacă partenerul tău are un părinte cu adevărat acaparator precum Gina, noul membru al familiei apare ca acela care le fură comoara vieţii lor, iar cadourile sau ofertele de ajutor devin adesea modalităţi de ispitire a copilului pierdut şi de recâştigare a loialităţii sale. Episodul legat de casă şi de mobilă era doar începutul eforturilor soacrei de a-l atrage pe Tommy înapoi acasă.

Diferenţele culturale

Este deosebit de dificil să rezişti braţelor acaparatoare ale familiei partenerului, dacă te căsătoreşti cu cineva dintr-o cultură, rasă sau religie diferită. În efortul de a se face plăcute şi acceptate, multe persoane se străduiesc să înţeleagă şi să fie tolerante cu obiceiurile noilor socri. Se poate ca iniţial să nu fii conştient de cât de mult ţi se va cere şi în numele politeţii şi al respectului faţă de tradiţiile socrilor, dar, odată ce aşteptările socrilor vor fi tot mai mari, te trezeşti având resentimente din ce în ce mai puternice.

Kate, o instructoare de sport în vârstă de 23 de ani, s-a îndrăgostit de Ted, un om de afaceri dintr-o familie iraniano-iudaică.

— Pe când ne întâlneam, şi chiar şi atunci când trăiam împreună, nu mă deranja cât de mult timp petreceam cu familia lui, dar, de îndată ce ne-am căsătorit, Ted m-a informat că trebuie să luăm masa cu ei în fiecare duminică şi la fiecare sărbătoare. Şi familia este enormă, incluzând şi câţiva membri care nici măcar nu vorbesc engleză. Dacă încerc să mă sustrag sau Ted încearcă să le spună că avem alte planuri, ei încep să ne forţeze mâna. Uneori încep să vorbească în farsi când sunt în preajmă şi mă simt ca un copil despre care se vorbeşte

codat. Ei cred că familia este totul şi nu ai nevoie de prieteni pentru că aceştia sunt străini.

Părinţii lui Ted au găsit chiar o cale în aparenţă generoasă şi afectuoasă de a depăşi rezistenţa lui Kate care-şi doreşte să petreacă sărbătorile importante cu propriii părinţi:

— Atunci când am adus în discuţie faptul că petrec întotdeauna Ziua Recunoştinţei împreună cu părinţii mei şi că poate am putea alterna întâlnirile, i-au invitat şi pe ei. Aşa că acum i-au atras şi pe părinţii mei în încurcătura aceasta, iar mama şi tata nu vor să fie acolo — este cu adevărat plictisitor pentru ei. Vor să-şi petreacă mesele festive în propria casă şi mi se plâng, spunând lucruri precum: „Deci asta înseamnă că nu te vom mai vedea de sărbători dacă nu venim noi acolo?" şi m-au apucat nişte dureri de stomac, despre care doctorul meu spune că sunt cauzate de anxietate şi tensiune. Eu vreau doar ca toată lumea să fie fericită şi se pare că nimeni nu este niciodată satisfăcut.

I-am spus lui Kate că ultima ei afirmaţie nu era tocmai exactă. Socrii ei erau satisfăcuţi şi presupuneau, probabil, că şi ceilalţi erau la fel. Ar fi fost, cu siguranţă, şocaţi dacă cineva le-ar fi spus că insistentele lor legate de participarea ritualică la fiecare sfârşit de săptămână şi la fiecare sărbătoare, fără loc de compromisuri, erau, de fapt, sufocante şi creau dezbinare. în mintea lor, ei erau primitori şi generoşi şi nimeni nu avea curajul să îi contrazică.

Casa voastră este casa lor

Acaparatorii nu respectă nici graniţele emoţionale, nici pe cele fizice cum sunt cei patru pereţi ai casei voastre. Casa voastră este adăpostul vostru, domeniul, teritoriul vostru personal, iar acaparatorii ignoră sanctitatea acestui teritoriu atunci când:

- trec pe la voi fără să anunţe în prealabil;
- vă sună fără să ţină cont de oră sau de programul vostru;
- oferă casa voastră pentru organizarea de petreceri în familie fără să vă ceară consimţământul;
- insistă să locuiască la voi atunci când sunt în vizită în oraş, chiar dacă există şi alte opţiuni.

Oricât de enervante pot fi pentru tine primele trei puncte, cel de-al patrulea este cel care creează dezastrul.

Una este ca socrii să treacă pe la voi seara, neanunţaţi, pentru că „erau în zonă". Este cu totul altceva când se aşteaptă să îi cazaţi la voi pentru perioade lungi de timp — săptămâni sau chiar luni, deranjându-vă rutinele, impunându-şi preferinţele şi stricându-vă programul.

Invadatorii

Diane, achiziţioner într-un mare magazin, de aproximativ 40 de ani, care are doi copii mari, a venit, stresată şi agitată, să mă vadă cu o săptămână înainte de vizita bianuală a socrilor.

— Părinţii lui John s-au pensionat devreme şi au bani din belşug, dar viaţa lor înseamnă să meargă de la un copil la celălalt, stând aproximativ câte o lună pe la fiecare. Acest lucru se petrece deja de vreo 10 ani. Acum este rândul nostru şi eu sunt praf. Întotdeauna sunt foarte agitată înainte de venirea lor, din cauză că prezenţa lor creează foarte multă tensiune. Nu mă descurc deloc fără spaţiul propriu şi fără intimitatea mea. Sunt oameni de treabă, dar îşi au propriile tabieturi, care sunt total diferite de ale noastre. Cina la ora 17:00, apoi se uită la televizor cu sonorul depăşind pragul suportabil şi, bineînţeles, nu doresc să deranjeze, dar se aşteaptă să îi distrăm şi să îi plimbăm. Sinceră să fiu, nu ştiu care îmi sunt drepturile în această situaţie. La urma urmei, ei sunt părinţii lui şi ar trebui să fiu în stare să le accept

vizita, şi dacă ar fi vorba de câteva zile, sunt sigură că aş putea, dar nu mi-aş lăsa nici cea mai bună prietenă să stea timp de o lună. Până la sfârşitul vizitei suntem amândoi terminaţi psihic.

Bineînţeles, Diane avea o mulţime de drepturi şi existau numeroase variante pentru cazarea socrilor în altă parte, dar, din cauză că îi era prea teamă să îl supere pe John şi să pară rece şi nepăsătoare, nu le punea în practică.

O soluţie evidentă era să găsească un loc plăcut pentru şederea socrilor, în loc să stea cu John şi cu ea. I-am spus Dianei că eram sigură că se gândise şi la alte variante.

— La trei străzi distanţă de noi este un hotel micuţ, fermecător unde ar putea să stea, dar de îndată ce John sugerează acest lucru, părinţii îi aduc aminte cât de bineveniţi s-au simţit la fraţii şi surorile lui, şi atunci el dă înapoi. Tatăl lui ne-a scris pe o felicitare de Crăciun pe care ne-au trimis-o că: „De când am avut atacul de inimă, mi-am ordonat priorităţile, şi prima dintre ele este familia". De atâta mai era nevoie pentru ca John să îşi piardă puţina hotărâre pe care o avusese să îi mute în altă parte. îmi vine să îl omor.

Sentimentele tuturor erau luate în considerare, în afară de cele ale Dianei. Dacă părinţii lui John erau răniţi şi jigniţi de sugestia de a sta în altă parte, atunci, bineînţeles, vor sta cu John şi Diane. Şi dacă John nu putea să suporte vina de a nu le permite părinţilor să stea cu fiul şi cu nora lor, atunci, bineînţeles, Diane va trebui să înţeleagă şi să nu se aştepte ca el să facă alte aranjamente.

Acaparatorii au de partea lor puterea trecutului. Dacă au fost foarte legaţi de copiii lor, căsătoria voastră nu va schimba acest lucru. Chiar dacă John era un avocat independent, în vârstă de 50 de ani, tatăl lui putea încă să invoce legătura lor din copilărie şi să îi amintească fiului cât de mult au însemnat pentru el copiii şi familia. Părinţii lui John priveau aceste vizite drept o modalitate de adâncire a legăturii dintre ei şi fiul lor. Ei vorbeau adesea despre copiii lor ca despre prietenii lor cei mai buni şi se lăudau cât de norocoşi erau să aibă o relaţie atât de deschisă şi de iubitoare cu ei. Îi era uşor lui John să uite că exista puţină deschidere reală în familia lui. Adevărul nerostit între fraţii săi era că vizitele părinţilor erau o obligaţie îngrozitoare. Şi pentru Diane aceste şederi erau o cale sigură spre migrene şi un stres copleşitor.

Acaparatorii se impun pentru că ştiu că fiii şi fiicele lor au un sentiment exagerat de vinovăţie şi responsabilitate pentru fericirea lor. John era cu siguranţă în această situaţie. Dar, în nevoia lui de a-şi ţine părinţii fericiţi, John era dispus să sacrifice binele unei alte persoane — soţia sa.

Copilul tău este copilul meu

Unul dintre cele mai interesante exemple de soacră acaparatoare, invadatoare mi l-a povestit o colegă tânără, pe nume Jill, care m-a sunat într-o zi pentru a-i oferi nişte sfaturi.

— Pot să fiu cu adevărat puternică pentru clienţii mei, dar, când vine vorba de propria mea viaţă, este cu totul altă poveste. Ştii, urmează să nasc în câteva luni şi comportamentul soacrei mele Evelyn este la graniţa dintre normal şi ciudat. Nu ştiu ce să fac în această privinţă. De când a aflat că sunt însărcinată, se referă la bebeluş ca şi cum ar fi al ei „Ce mai face copilaşul meu? A mai dat azi din picioruşe?" Apoi începe să povestească în detaliu despre lucrurile pe care le va face împreună cu copilul meu „ca de la mamă la fiică", fiind evident că pentru mine nu există loc în fanteziile ei. Este divorţată de mult tmp şi nici nu pare să aibă prea mulţi prieteni, aşa că bănuiesc că trăieşte indirect prin noi. Îţi jur, Susan, că au existat momente în care am luat în considerare ideea de a-l părăsi pe Sean doar ca să scap de această femeie. Din cauza prezenţei ei constante în viaţa mea, mă simt prinsă într-o capcană.

Am întrebat-o pe Jill ce făcea Sean în această privinţă şi am primit răspunsul la care mă aşteptam:

— Sean ştie că purtarea mamei lui este nepotrivită, dar se teme să îi spună ceva din cauză că (în acest moment am rostit deodată cu Jill) nu vrea să îi rănească sentimentele. Dar fiecare zi care trece fără ca el să aibă o discuţie cu ea ne tensionează căsătoria.

Neabordând problema posesivităţii mamei sale, Sean îi întărea fantezia şi submina poziţia şi autoritatea soţiei. I-am sugerat lui Jill să aibă o discuţie cu Sean şi să găsească împreună nişte strategii prin care să înăbuşe această absurditate din faşă. Acestea sunt ideile principale care trebuia abordate de cei doi — şi dacă Sean nu era dispus să ducă lucrurile la capăt, i-am spus lui Jill că poate să o facă singură:

1. Să îi spună lui Evelyn că apreciază entuziasmul legat de apariţia copilului, dar că nu poate exista nicio confuzie în privinţa rolului pe care îl va avea fiecare.

2. Să îi spună lui Evelyn că de acum încolo trebuie să găsească alt termen prin care să se refere la copil. „Nepoată" sau „nepoţică" sau oricare alt cuvânt de alint preferă, atât timp cât acest termen defineşte clar cine este mama şi cine bunica.

3. Să decidă cum doreşte să i se adreseze bebeluşul. „Buna" şi „buni" sunt cei mai folosiţi termeni, dar există încă mulţi alţii.

4. Să stabilească acum care va fi gradul în care va participa la viaţa copilului. Acel nivel ar trebui să fie convenabil pentru tine şi partener, dar asigur-o că, pe cât este posibil, va fi inclusă în activităţile voastre.

Dacă la început se arată deranjată, stai liniştită. în timp va ajunge să respecte regulile de bază, şi te vei simţi mult mai puţin stresată.

Jill a avut noroc că a putut stabili aceste reguli din timp, deoarece ar fi fost mai dificil să o facă în agitaţia care apare odată cu bebeluşul. Dar nu este niciodată prea târziu. Această clarificare este esenţială şi poate fi folosită cu orice bunic în devenire sau actual (chiar dacă cei mici au crescut) care încearcă să îţi uzurpe rolul, uneori total inconştient de ceea ce face.

Dezbină ca să cucereşti

Uneori, dacă socrii nu au rezultatele scontate cu copilul lor, pot să te atragă într-un scandal, o altă tactică a acaparatorilor.

Brad, un reprezentant de vânzări calm, în vâde 37 de ani, venea la mine de câteva săptămâni din cauza tensiunilor crescânde dintre el şi soţia lui, pe care o descrisese ca fiind emotivă şi exagerat de sensibilă. Atunci când l-am întrebat care crede că este sursa principală a problemelor lor actuale, l-a indicat imediat pe socrul său, Doug, pe care l-a descris ca fiind o prezenţă foarte deranjantă în căsnicia lor, chiar dacă locuieşte în alt stat.

— Jan a trăit departe de tatăl ei timp de 15 ani. L-am întâlnit odată şi mi s-a părut în regulă — puţin necizelat, dar Jan nu voia să aibă de-a face cu el. Doug o bombardează de ani de zile cu scrisori şi telefoane, folosind citate din Biblie ca să o convingă că ar trebui să îşi „venereze" tatăl şi să-şi deschidă inima faţă de el. Atunci când a văzut că nu ajunge la niciun rezultat cu ea, a tăbărât asupra mea. Acum a început să îmi scrie mie. Uite — am adus o copie a scrisorii pe care am primit-o de la el şi de la care a pornit totul.

I-am cerut lui Brad să-mi citească scrisoarea:

Dragă Brad:

Îmi permit să îţi scriu ca o ultimă încercare de a vindeca ruptura dintre mine şi Jan. Aşa cum ştii, Jan nu m-a iertat niciodată din cauză că mariajul meu cu mama ei a fost atât de agitat. Am făcut tot ce am putut ca lucrurile să meargă, dar nu m-am putut lupta atât cu soţia mea, cât şi cu banii tatălui ei. Bunicul lui Jan m-a urât întotdeauna şi până la urmă a câştigat. Atât el, cât şi mama lui Jan i~au spus acesteia nişte minciuni îngrozitoare despre mine, minciuni pe care Jan le-a crezut.

Ştiu că şi tu o iubeşti pe Jan, ca şi mine, şi sunt sigur că poţi să vezi felul în care ostilitatea pe care o simte faţă de mine îi face rău. Ştiu

că s-a luptat cu depresia şi că merge la un terapeut. Sper să nu crezi că sunt demodat atunci când spun că cred cu tărie că i-ar dispărea depresia dacă ar înfrunta realitatea şi ar recunoaşte faptul că mama şi bunicul ei sunt motivul din cauza căruia a avut o copilărie atât de dificilă — şi nu eu

Cred că este copleşită de furie de atât de mult timp, încât aceasta a devenit o a doua natură. Trebuie să o protejăm, tu şi cu mine, pentru că noi o cunoaştem cel mai bine. Amândoi ştim cât de bine s-ar simţi dacă m-ar reprimi în viaţa ei. Contez pe ajutorul tău — nu mă dezamăgi...

Brad a recunoscut că a fost destul de impresionat de intensitatea scrisorii lui Doug şi m-a întrebat dacă nu cred că ar fi folositor pentru Jan să aibă vreun fel de relaţie cu tatăl ei.

Dacă ai fi citit scrisoarea lui Doug fără să cunoşti contextul, probabil că ai fi la fel emoţionat precum Brad. Iată acest biet tată care cere doar o ocazie să îşi vadă fiica şi nepoţii. Fie, a făcut nişte greşeli, dar pare atât de convingător şi de sincer în preocuparea sa pentru binele fiicei sale. De ce să nu mai încerce o dată? La urma urmei, ce este mai important decât familia?

Stabilirea loialităţii

Aşa cum ai observat pe parcursul cărţii, acaparatorii îşi manipulează de obicei propriii copii ca să le cedeze bucăţi mari din viaţă şi, adesea, partenerul este cel care se mânie din cauza tacticilor socrilor. Dar situaţia lui Brad şi a lui Jan era ciudată, din cauză că în cazul lor lucrurile se petreceau exact invers. I-am cerut lui Brad să o aducă pe Jan în terapie cât mai repede posibil. Aveam o bănuială puternică legată de faptul că în această invazie de la distanţă se petreceau mult mai multe lucruri decât ştia Brad.

Jan a fost destul de precaută când a venit prima oară. A recunoscut că se simţea oarecum trădată de Brad. Am simţit că se gândea că şi eu o voi împinge să resta-bilească relaţia cu tatăl în numele „familiei" sau al „iertării". Am asigurat-o că nu urmăresc aşa ceva şi că doream doar să îi aud povestea şi, chiar mai important, doream ca Brad să înţeleagă de ce era necesar să o sprijine în orice decizie ar fi luat cu privire la tatăl ei. în acel moment s-a relaxat considerabil. Şi-a început povestea cu o voce blândă, dar fermă.

— Tatăl meu este complet obsedat să intre din nou în viaţa mea, chiar dacă s-a recăsătorit şi mai are încă doi copii. Dar ceea ce Brad nu înţelege este că tot ce îşi doreşte e, de fapt, un loc unde să îşi descarce furia pe care o simte faţă de mama. Vrea să recunosc că mama — pe care o iubesc — a fost de vină pentru tot ce s-a întâmplat în căsnicia lor şi că bunicul a mituit-o cu o mulţime de bani ca să-l părăsească. Acum, că m-am maturizat şi am şi eu copii, este convins că o să revin la sentimente mai bune. Toate aceste lucruri s-au petrecut cu peste 20 de ani în urmă, dar el nu poate să renunţe, îi sună în mod regulat pe alţi membri ai familiei şi le cere să intervină în numele lui. I-a sunat chiar şi pe nişte prieteni din copilărie ca să-mi reamintească ce tată minunat a fost. Am început să îi trimit înapoi scrisorile nedesfăcute, însă numai vederea scrisului lui este suficientă ca să îmi strice ziua. Acum încearcă să îl convingă pe soţul meu. Este ca şi cum ar exista o prezenţă întunecată în viaţa mea de care nu pot să scap.

Am întrebat-o pe Jan dacă s-a mai văzut faţă în faţă cu tatăl ei de când s-a produs ruptura.

— Am cedat de câteva ori în trecut, m-am întâlnit cu el la cină şi am sfârşit prin a regreta acest lucru. Nu a vorbit decât despre mama şi despre bunicul meu şi nu a auzit un cuvânt din ce i-am spus. M-am simţit de parcă m-ar fi lovit un camion. Totul este nebunesc şi distorsionat, dar tatăl meu are o versiune proprie paranoidă asupra realităţii — şi este bine-venit s-o aibă. M-a terorizat îngrozitor şi m-a abuzat verbal, lucruri pe care acum le neagă, aşa că nu îl vreau în viaţa

mea — nu are nimic bun să îmi ofere. De ce nu poate să mă lase în pace? Brad nu poate să înţeleagă acest lucru din cauză că el are nişte părinţi destul de drăguţi.

Este clar că Doug dorea mult mai mult decât să reia contactul cu fiica sa. Avea o nevoie arzătoare ca ea să vadă realitatea prin ochii lui şi să fie de acord cu el că oamenii pe care îi iubeşte sunt răuvoitori. Această obsesie a creat prăpastia iniţială dintre Jan şi Doug, pe care ea l-a descris ca fiind „plin de furie" şi „obsedat de control".

Prin eforturile sale nesfârşite şi nedorite de a reintra în viaţa lui Jan şi prin tiradele legate de mama ei, Doug continua să o terorizeze şi să o abuzeze. Nu îşi asuma niciun pic din responsabilitatea pentru comportamentul lui şi arunca vina pentru divorţul lui timpuriu asupra celorlalţi. Nega chiar şi faptul că fusese un părinte abuziv. Dar acum armele lui erau cuvintele scrise, în locul tiradelor cu voce ridicată pe care Jan mi-a spus că le dezlănţuia frecvent asupra ei în copilărie.

Am întrebat-o pe Jan cât de mult i-a spus lui Brad din aceste lucruri.

— Probabil că foarte puţin — i-am spus doar că nu vreau să îl văd pe tata şi că vreau să nu mă mai bată la

cap cu acest subiect. Dar este greu să intri în toată această urâţenie şi, într-un fel, să trebuiască să o retrăieşti...

— Atunci cum ar fi putut să aibă o imagine de ansamblu şi să îţi ofere aprobarea pe care o doreşti când el nu avea decât puţine puncte de reper? o întreb eu cu blândeţe.

M-am uitat în direcţia lui Brad, care era vizibil zguduit. Şi apoi a intervenit la fix.

— Îmi pare atât de rău, Jan, a spus. O să mă ocup de chestia asta. O să îi spun în termeni clari că trebuie să înceteze să te mai hărţuiască şi că vom folosi toate mijloacele legale pe care le avem la dispoziţie în cazul în care nu o va face.

Acaparatorii, la fel ca toţi manipulatorii, joacă adesea jocul de a dezbina şi a cuceri. Dar Jan se aştepta cumva ca Brad să ghicească ce era în mintea ei şi să reuşească să vadă întregul adevăr, fără să primească prea multe informaţii.

Fără să afle povestea ei, Brad nu ştia de ce avea ea nevoie de la el, iar lui Jan îi era greu să îi spună. În schimb, a devenit tensionată şi plină de resentimente. Dar odată ce totul a ieşit la lumină, încercările lui Doug de a-l câştiga drept aliat pe Brad nu au funcţionat. Atunci Jan şi-a căpătat aliatul de care avea nevoie.

De la criză la acaparare

Puţine sunt lucrurile care pot activa în viaţa partenerului o dilemă etică la fel de mare precum o criză în viaţa părintelui. Cu toţii reacţionăm visceral la vestea că un părinte este bolnav, că a suferit o pierdere sau că are o problemă — şi este normal să te implici în asemenea momente. Ceea ce nu sunt normale sau sănătoase sunt aşteptările părinţilor privitoare la faptul că această criză le-ar da dreptul să ia controlul asupra vieţii copilului lor adult chiar şi după ce sunt în stare să se descurce singuri. în acest punct criza devine acaparare.

Julia, o femeie palidă de vârstă medie, cu unghii roase şi cu aproape 20 de kilograme în plus faţă de constituţia ei micuţă, mi-a spus că m-a căutat deoarece soţul a ameninţat-o că o părăseşte dacă nu discută cu un terapeut despre mama ei acaparatoare.

— Totul a fost un iad de când a murit tatăl meu acum un an şi jumătate. Toţi ne-am făcut griji în privinţa mamei din cauză că era atât de deprimată. Nu voia să mănânce, nu putea să doarmă singură, aşa că eu şi surorile mele aveam grijă de ea pe rând şi o ajutam cu toate problemele financiare şi legale care erau atât de copleşitoare pentru ea. Pe Al nu l-a deranjat acest lucru o perioadă, dar pe măsură ce timpul a trecut, mama a început să spună că eram singura în care avea

încredere că îi protejează interesele. S-a certat cu surorile mele şi apoi a început să fure tot mai mult din timpul meu. A trecut mai mult de un an şi sunt încă acolo aproape în fiecare zi. Surorile mele îmi spun că sunt nebună — mama îşi permite să angajeze avocaţi, contabili şi pe cineva care să aibă grijă de casă —, dar simt că ea a făcut totul pentru mine timp de ani întregi şi că cei din familie trebuie să aibă grijă unul de celălalt. Problema este că o iau razna, Susan. Soţul mă urăşte, copiii se simt abandonaţi şi chiar şi mama crede că nu petrec suficient de mult timp cu ea.

Singurul lucru care mă face să mă simt puţin mai bine este mâncarea.

Al, soţul Juliei, un agent de asigurări mic de înălţime şi cu părul creţ, a fost bucuros să participe şi el la o şedinţă. Era vizibil nervos şi supărat.

— Nu înţeleg cum Molly a ajuns dintr-o persoană deşteaptă şi energică cineva care se poartă ca şi cum ar lua-o razna dacă Julia nu ar fi acolo în fiecare zi ca să o ajute să-şi plătească facturile sau să îi gătească cina. Da, şi-a pierdut soţul. Şi încerc să simt compasiune. Ştiu că a fost îngrozitor pentru ea şi nu minimalizez acest lucru. Dar nu i-a omorât celulele creierului. Este aceeaşi persoană. Dar acum a antrenat-o pe Julia să îi îndeplinească toate cererile şi, bineînţeles, nu vrea să renunţe la acest lucru. Am angajat persoane care să o îngrijească şi ea îi concediază. Se foloseşte de noi şi Julia refuză să vadă acest lucru.

L-am întrebat pe Al cum influenţează toată agitaţia aceasta căsnicia lor şi pe el.

— Julia se uită la mine ca la un criminal în serie atunci când îi spun că este momentul să o lase pe mama ei să se descurce singură, dar am ajuns la punctul în care sunt gata să îi smulg telefonul din mână şi să urlu „Nu, Julia nu o să treacă pe acolo, la naiba!" Serios. Devine — nu, a devenit — ridicol. Toată viaţa noastră s-a schimbat — toate lucrurile pe care ne plăcea să le facem împreună au fost amânate din cauză că „cineva trebuie să aibă grijă de mama". Ei bine, a trecut un an şi jumătate. Şi mama ei încă refuză sa meargă la un doctor care să o ajute cu depresia ei. Refuză să participe la orice activităţi pe care i le-am sugerat. Insistă că o să moară fără Julia.

În acel moment, Al izbucneşte în plâns. — Nu mai am o soţie, o iubită, o tovarăşă, o prietenă — acest lucru mă sfâşie.

Al avea absolută dreptate când a spus că era mo-mentul ca Molly să fie din nou pe picioarele ei. Nu era nimic dur sau nepăsător în punctul lui de vedere. Molly se simţea bine din punct de vedere fizic, avea destui bani ca să angajeze un companion sau o menajeră care să locuiască împreună cu ea şi putea să înceapă să îşi construiască o viaţă nouă aşa cum au mai făcut milioane de alţi văduvi şi văduve. Dar refuzul lui Molly să primească un tratament pentru depresie şi insistenţa ei că nimeni nu putea să aibă grijă de ea cu excepţia Juliei păreau să îi ofere un aparent control. Molly avea nevoie de ajutor profesionist şi niciun membru al familiei nu poate oferi acest lucru.

Mă întrebam de ce Julia nu putea să stabilească unele limite în privinţa mamei sale. Răspunsul ei nu a fost foarte surprinzător:

— Mă simt foarte vinovată atunci când îi spun că nu pot să trec pe la ea sau când îi sugerez să îşi caute nişte prietene mai vechi. Aşa că fac ce vrea — nu pot să suport să o fac şi mai nefericită decât este deja. Dar ştiu că nu pot să continui aşa, de aceea suntem aici. Aş fi recunoscătoare pentru orice sugestii pe care ai putea să ni le dai.

O criză de familie se poate transforma uşor într-o acaparare atunci când socrii îi trimit un S.O.S. partenerului tău care, pasămite, este singurul ce-i poate proteja de boală sau chiar de moarte.

Cu siguranţă nu sugeram ca Julia şi Al să nu fie afectuoşi sau să nu o sprijine. Dar, adesea, să devii singurul îngrijitor sau companion poate, aşa cum era evident în cazul Juliei, să împiedice capacitatea părintelui de a se reface fizic sau emoţional. Aşa ceva va zdruncina cu siguranţă chiar şi cea mai solidă căsnicie. Mai târziu vei vedea cum au putut Julia şi Al să îşi recâştige viaţa împreună şi să găsească în acelaşi timp o soluţie minunată de a o ajuta pe Molly să iasă din prăpastia în

care căzuse. Îţi vor oferi, de asemenea, nişte metode practice şi eficiente pentru ajutarea unui părinte cu adevărat incapabil să trăiască fără asistenţă.

O apucare strânsă

Acaparatorii pot transforma legăturile de iubire într-o lesă strâmtă, trăgându-vă pe tine şi pe partener atât de aproape, încât nu mai aveţi loc să vă mişcaţi. Ei au nevoie de partenerul tău şi, prin extensie, de tine. Te vor pe tine. Viaţa lor nu este completă sau bună fără tine. Au pretenţii nerezonabile faţă de timpul şi atenţia ta, chiar dacă aceste cereri pot veni în cutii strălucitoare de cadouri sau învelite în alintături. în cea mai rea situaţie, socrii acaparatori ignoră chiar şi cele mai clare cereri de schimbare sau de limitare a purtării lor. Vă invadează programul cu manipulări şi presupuneri exagerate legate de rolul pe care îl au în viaţa voastră. Şi, dacă le permiteţi, or să vă strângă atât de puternic încât pot să sufoce viaţa căsniciei voastre.

4

Acaparatorii

Nu pot să ne lase să ne trăim vieţile." „Nu vor să-şi vadă de treaba lor." „De ce nu pot să ne trateze ca pe nişte adulţi?" Bine ai venit în lumea nu-prea-minunată a autoritarilor.

În structura de familie pe care au creat-o cu mult timp înainte ca tu să apari în peisaj, autoritarii deţineau puterea absolută şi nu au nicio intenţie să renunţe la ea. Sunt şefi care au nevoie de subalterni pentru a-şi menţine statutul şi se aşteaptă ca, deşi persoane adulte, copiii lor să rămână permanent dependenţi de ei. Egalitatea şi independenţa, acele standarde naturale, dezirabile, pentru care toţi ne luptăm, nu sunt parte din planul autoritarilor. În diferite feluri, îl fac pe partenerul tău să simtă că îi lipsesc caracterul şi resursele necesare supravieţuirii în afara orbitei. Criticii pe care i-ai văzut în capitolul anterior încearcă să te facă să te simţi inferior, dar ţinta principală a autoritarilor este partenerul tău, copilul lor. Mesajul fundamental este întotdeauna: „Eşti egoist, vei eşua, nu poţi şi nu meriţi să te realizezi singur", prelungirea naturală fiind „aşa că lasă-mă pe mine să îţi conduc viaţa",

Planurile autoritarilor pot părea destul de severe, dar majoritatea nu pun la cale în mod calculat cum să îţi facă viaţa grea. Totuşi, îşi doresc sentimentul de ordine, satisfacţie şi superioritate care vine din dominarea copiilor — este ceea ce li se pare natural. Atunci când apare ceva ce le ia din putere, fac aproape automat orice este nevoie ca să reia conducerea: ameninţări făţişe; scene furioase; retragerea iubirii, a banilor şi a aprobării; precum şi alte manipulări

subtile şi învinovăţirea. Pentru ei este uşor să aleagă tactica ce va obţine cele mai rapide rezultate. La urma urmei, socrii autoritari au fost aproape întotdeauna părinţi autoritari, aşa că au avut mult timp ca să se antreneze.

Nunta este începutul cursei

Una dintre primele ocazii în care autoritarii îşi vor testa capacitatea de a vă influenţa deciziile într-o direcţie care să le convină va fi probabil ziua cea mare — nunta.

Sarah, o roşcată înaltă de 31 de ani, asistent medical, a venit să mă vadă pentru că, aşa cum s-a exprimat ea: „M-am săturat şi vreau să îmi spui dacă această căsătorie poate fi salvată".

Sarah mi-a spus că a început o luptă pentru putere cu soacra ei încă de la început, atunci când ea şi soţul ei contabil, Devon, şi-au dat seama că ideile lor legate de nuntă nu se potrivesc cu cele ale mamei lui Devon, Claire.

— Amândoi lucram până târziu şi părinţii lui treceau printr-un divorţ plin de ranchiună. Părinţii mei trăiesc în Europa şi ar fi fost ceva de genul „deci pe cine ar trebui să invităm" şi ne-am hotărât că ceea ce doream cu adevărat era o ceremonie intimă foarte liniştită cu familia apropiată şi câţiva prieteni. Claire a primit decizia noastră ca pe un afront personal. Ea trăieşte în Colorado, aşa că ne bombarda cu telefoane — de fapt, era mai dură cu Devon decât cu mine, iar el nu se descurcă deloc cu ea, ceea ce, bineînţeles, mă enervează îngrozitor. I-ar fi spus lucruri de genul: „Cum poţi să transformi ceea ce trebuia să fie cea mai fericită zi a vieţii mele într-o palmă peste obraz? Ce ar trebui să le spun celorlalţi din familie? Ţi-e ruşine cu noi? încerci doar să strici chestia asta pentru toţi". Apoi i-a spus lui Devon că este acelaşi ratat care a fost întotdeauna şi că va regreta decizia sa pentru tot restul vieţii. A mers atât de departe, încât l-a pus pe preotul lor să îl sune pe Devon ca să îi spună cât de rău îi făcea mamei lui şi cât de mult ar fi însemnat pentru Claire ca noi să avem o nuntă „adevărată". Şi, bineînţeles, acesta ne-a reamintit cât de generoasă era oferindu-se să plătească pentru tot. Nu îşi dădea seama cât de mult strica lucrurile?

Fiind o persoană autoritară, Claire era mult mai preocupată de ceea ce îşi dorea ea decât de ceea ce îşi dorea oricine altcineva şi era de înţeles ca Sarah să fie supărată şi şocată de cât de departe era dispusă soacra ei să meargă pentru a obţine ce voia. Acele ciocniri timpurii au dat naştere şi unor temeri în mintea lui Sarah. Văzând cât de mult îl afectau pe Devon atacurile mamei sale, Sarah a devenit tot mai îngrijorată când se gândea cât de bine o va putea el proteja.

— Toate acestea erau foarte dificile pentru Devon. Era foarte agitat şi puteam să văd cum începe să se îndoiască de sine. A început să spună lucruri precum: „Eşti sigură că nu o să ne pară rău că pierdem marea petrecere?" De parcă nu mi-ar fi spus că nu şi-a dorit niciodată ceva mare şi fastuos. Nu pot să cred felul în care Claire l-a hăituit. Ştiu că şi ea trecea printr-o perioadă grea şi că eu am apărut atunci când ea chiar avea nevoie de Devon. Noi doi suntem foarte apropiaţi şi eu am suferit văzându-l câte mizerii a suportat. Sărea de fiecare dată când suna telefonul. A devenit foarte retras, ştiind că va urma să aibă de-a face cu furia ei, care cred că încă îl înspăimântă. Acel gen de tensiune a fost cu adevărat dur pentru relaţia noastră. De mai multe ori a şovăit şi a spus că ar trebui să-i dăm „genul de nuntă pe care şi-o doreşte". Am avut nevoie de multă putere ca să mă ţin pe poziţii. I-am reamintit că Claire a avut nunta ei — aceasta era nunta noastră, în cazul în care nu a observat. Dar el chiar nu putea să îi spună „asta este ceea ce avem nevoie pentru noi".

Claire trecea printr-un divorţ dificil şi se simţea, cu siguranţă, speriată şi debusolată. Dacă l-ar fi putut face pe Devon să cedeze şi să fie de acord cu o nuntă mare, ar fi putut amâna temporar să se confrunte cu dependenţa lui tot mai scăzută faţă de ea şi să continue să se simtă implicată în viaţa lui. Era cumva îndreptăţită să fie dezamăgită

de planurile lui Devon şi ale lui Sarah şi să îşi exprime această dezamăgire în mod direct. Dar nu avea niciun drept să ducă o campanie neobosită pentru a încerca să-i înfrângă şi să preia cu forţa planurile acestora.

Din punctul ei de vedere, Sarah credea că Devon ar fi trebuit să ia o atitudine fermă faţă de mama sa. Singura problemă era că Devon şi Claire exersau de mult dansul controlului şi al capitulării. Claire credea că Devon îi va ceda aşa cum o făcuse de multe alte ori în trecut şi el ar fi făcut orice ca să evite confruntarea. Realitatea dură este că era nerealist pentru Sarah să se gândească la faptul că Devon ar putea să întrerupă exerciţiul vechi de o viaţă şi să se lupte cu uşurinţă cu mama lui.

Deşi Devon şi Sarah au mers mai departe cu planurile lor şi şi-au organizat nunta pe care şi-o doriseră, Devon a avut foarte multe remuşcări în legătură cu ce făcuse. Nu uita niciodată: dacă ai nişte socri autoritari, partenerul tău plăteşte un preţ emoţional semnificativ pentru a-ţi fi loial.

Autoritatea nu ţine de gen

Stereotipul soacrei autoritare, băgăcioase a fost mult timp materia primă pentru comici, emisiuni de televiziune, rubrici de sfaturi şi populara serie de benzi desenate Momma. Dar soacrele nu au monopolul asupra stilului intimidant, al manipulării sau al învi-novăţirii atunci când vor să obţină ce îşi doresc.

David, un muzician simpatic, în vârstă de 27 de ani, care cântă la clarinet în orchestra locală, era vădit agitat atunci când mi-a spus despre presiunea pe care socrul său, Norm, un anestezist de succes, o punea asupra fiicei sale, Shelley, asociată într-o mare firmă de avocatură. La fel ca în cazul lui Sarah şi al lui Devon, presiunea a apărut cu putere maximă când a venit momentul planificării nunţii.

— Părinţii lui Shelley sunt catolici practicanţi, dar ea nu a mai fost la biserică de ani întregi şi este foarte interesată de unele dintre religiile orientale. Eu vin dintr-o familie de evrei. Am căzut de acord ca din moment ce niciunul dintre noi nu este foarte atras de religia instituţionalizată, să ne expunem copiii la o mulţime de idei diferite — pentru noi cea mai bună religie este să fii o persoană de treabă. Voiam să ne căsătorim într-un hotel minunat aflat lângă ocean, dar Norm avea alte idei. Din cauză că el a făcut scandal, am ajuns să ne căsătorim în biserică şi eu m-am conformat, deoarece nu am vrut să capăt o imagine de om rău, ceea ce m-a făcut să mă simt ca un fraier, mai ales din cauză că sentimentele părinţilor mei au fost total ignorate.

Aşa cum a aflat Dave, socrul tău poate fi un adevărat expert în control din familie. Norm a influenţat-o pe Shelley spunându-i că, din moment ce ei nu îi pasă de religie, ar trebui să-i dea lui, cel puţin, liniştea şi plăcerea de a şti că a avut o nuntă catolică. Norm ştia că se poate baza pe faptul că Shelley îl va presa pe David să îşi schimbe planurile.

Socrii autoritari încearcă tot timpul să dirijeze şi ignoră deciziile care privesc alegerile voastre de viaţă. Uneori problema nu este importantă şi poţi să le faci pe plac fără să ai mare lucru de pierdut. Totuşi, în situaţia lui Dave, capitularea în privinţa unui aspect atât de important precum preferinţele lui religioase i-a violat credinţele fundamentale şi integritatea personală.

Socrii autoritari precum Claire şi Norm au idei foarte exacte despre felul în care viaţa voastră ar trebui să se desfăşoare, iar atunci când aceste idei sunt în contradicţie cu ale voastre, nunta devine o provocare simbolică puternică ia adresa autorităţii lor. Ca rezultat, mult prea multe nunţi au fost transformate în zone de război încărcate de tensiune şi resentimente care, inevitabil, se consumă între tine şi partener. Şi aşa cum a aflat David, într-o nuntă poate fi mult mai mult în joc decât ce florărie sau furnizor de mâncare trebuie folosit.

Un veşnic război

Odată ce a reuşit cu succes să îi facă pe fiica şi pe ginerele său să îşi schimbe planurile de nuntă, Norm era pregătit să îşi intensifice tacticile de control.

Atunci când David şi Shelley au avut primul copil, Norm a făcut din acesta centrul campaniei lui de impunere a valorilor şi credinţelor lui asupra celor doi. David ajunsese la culmea răbdării atunci când Norm a început să insiste pe lângă Shelley să-i boteze copilul.

— O hăituieşte pe Shelley încă de când a rămas însărcinată. Mai întâi, a vrut ca ea să meargă la un ginecolog prieten de-al lui, pe care Shelley nu îl place. Apoi, a vrut să numim copilul după fratele lui răposat... Dar toate astea sunt nimic în comparaţie cu presiunea pe care o face asupra noastră în privinţa botezului. O toacă pe Shelley amintindu-i cât de apropiaţi au fost ei întotdeauna şi cât de mult a făcut pentru ea, şi cum ea nu a vrut să meargă la o universitate Ivy League[2], ajungând ceea ce este în prezent. Îi spune întruna cât este de tânără şi că nu ar trebui să ia decizii impulsive pe care le va regreta mai târziu. La urma urmei, el este mai în vârstă şi are mai multă experienţă de viaţă şi toate tâmpeniile astea... Atunci când îndrăzneşte să îl contrazică, îşi pierde firea şi începe să ţipe că este o nerecunoscătoare şi că poate va fi obligat să facă nişte schimbări în testament. Nu poate să suporte ca ea să ia singură nişte decizii. Cred că ar şi respira pentru ea dacă ar putea.

Este înnebunitor să vezi eforturile repetate ale unui socru autoritar de a împiedica dezvoltarea partenerei. Prin cuvinte şi comportament, Norm îi dădea lui Shelley mesajul constant că, deşi poate că era o femeie măritată şi un profesionist eficient, era cumva incapabilă să ia decizii bune în aproape orice domeniu — mai ales dacă acele decizii erau diferite de ceea ce îşi dorea el. Glumele tatălui ei legate de adecvarea ei, combinate cu furia şi ameninţările lui voalate au fost suficiente ca s-o forţeze pe Shelley să aleagă calea uşoară:

— Acum spune că nu îi pasă atât de mult — haide să-l botezăm pe Steven şi să-l facem fericit pe tatăl ei — şi acest lucru provoacă o adevărată ruptură între noi. Nimănui nu îi pasă de ceea ce simt sau ce cred eu. Am crezut că ne înţeleseserăm asupra felului în care doream să ne creştem copiii. De data aceasta nu dau înapoi! Cum poate să renunţe la ceva atât de important doar pentru că nu poate să îi spună nu tatălui ei?

Pentru David, ca nou-venit, aceste probleme păreau relativ simple. îi spui doar lui Norm ceva de genul: „îţi respect credinţele şi aş aprecia dacă ai face acelaşi lucru pentru noi. Ştiu că este greu pentru tine, dar va trebui să accepţi că ne vom creşte copilul aşa cum credem noi că este cel mai bine". Cu un altfel de socru şi o altfel de par-teneră, acest lucru ar fi stabilit nişte graniţe adecvate. Poate că ar fi existat nişte discuţii, o exprimare a dezamăgirilor şi resentimentelor de la adult la adult, dar, în cele din urmă, subiectul ar fi fost închis. Totuşi, nu este la fel în cazul unui părinte autoritar şi al unui copil încă docil. Chiar şi după disputele cauzate de nuntă, David nu a realizat în întregime cât de multă putere avea Norm asupra lui Shelley până nu a apărut conflictul cauzat de botez. Nu putea pricepe diferenţa dintre felul în care Shelley se purta cu familia şi felul în care se purta cu toţi ceilalţi.

— Este o femeie incredibilă pe care nu doar că o iu-besc, ci o şi respect şi admir cu adevărat. Am auzit-o vorbind la telefon cu şeful ei şi chiar poate să îşi susţină punctul de vedere şi să se descurce foarte eficient cu aproape oricine, inclusiv cu mine. Dar când vine vorba de orice fel de conflict cu tatăl ei, se transformă într-o cârpă.

David s-a întâlnit şi s-a îndrăgostit de acea Shelley pe care o ştia matură şi încrezătoare şi era uimit de faptul că îşi abandona asertivitatea la uşă atunci când trebuia să aibă de-a face cu tatăl ei. La fel ca mulţi alţi copii cu părinţi autoritari, Shelley funcţiona foarte bine

[2] Grupul celor opt „universităţi: Ivy League" reprezintă cea mai elitistă formă de învăţământ superior din SUA. Din grup fac parte universităţile Harvard, Yale şi Princeton. (N. t.)

în lumea exterioară, unde relaţiile nu sunt încărcate de ani de aşteptări, pretenţii şi judecăţi, aşa cum se întâmplă în cazul părinţilor. Dar ea nu şi-a dezvoltat o personalitate independentă faţă de părinţi, mai ales faţă de tatăl ei. Prinsă între loialităţile conflictuale faţă de tată şi faţă de soţ, Shelley alegea adesea persoana cu care avea un trecut mai bogat, chiar dacă acest lucru tensiona atmosfera dintre ea şi soţul ei. Aşa cum vei vedea pe parcursul acestui capitol, este adesea mai puţin înfricoşător şi provoacă mai puţină vinovăţie supărarea noului membru al familiei decât confruntarea cu părintele autoritar.

Din informaţiile oferite de David, era evident că Norm nu avea să o lase pe Shelley să îşi ia propriile decizii şi să fie ea însăşi, fără să se lupte din răspunteri ca să împiedice acest lucru. Socrii care nu sunt autoritari sunt capabili:

- să discute deschis conflictele cu tine şi partenerul tău;
- să negocieze sau să facă o schimbare;
- să caute o soluţie în care nimeni nu trebuie să câştige sau să piardă.

Dar Norm nu putea să facă aşa ceva. Atunci când fiica sa s-a măritat, el a crezut că a suferit o pierdere catastrofală de statut şi de identitate de rol. Şi când oamenii pierd ceva, se luptă din răsputeri să recupereze acel lucru.

Norm se gândea că, dacă va zdruncina încrederea lui Shelley în propriile percepţii şi în faptul că era o femeie adultă, rupând-o de propria putere şi inteligenţă, atunci o va face să îl asculte şi să se bazeze pe el încă puţin timp. Atunci el ar putea să se simtă mai puternic, mai util.

Arătând cine este şeful

Mi s-a părut întotdeauna interesant faptul că atât de mulţi părinţi autoritari reuşesc să îşi facă ginerii/nurorile sau copiii să lucreze pentru afacerile familiei. Acest lucru le permite să exercite un control nu doar asupra vieţii tale personale, dar şi asupra traiului vostru. Chiar şi în cele mai bune situaţii, există riscuri inerente când ajungi să colaborezi la afacerea părintelui sau a socrilor. Balanţa puterii este foarte asimetrică şi în ciuda beneficiilor financiare sau a aparentei siguranţe, preţul pe care îl plătiţi în final poate fi extrem de mare.

Mara este o dansatoare de 27 de ani cu părul prins într-o coadă lungă şi neagră. Noul ei soţ, Rob, lucrează cu Jack, tatăl lui, şi cu unul dintre unchi în firma de con-tabilitate a familiei. Mara mi-a spus că Jack îl ocărăşte constant pe Rob în faţa altor persoane şi pare să adore să îl facă să se simtă în nesiguranţă. Lui Rob i s-a promis că firma va fi a lui în viitor, dar Mara este mult mai îngrijorată de prezent. A venit să mă vadă, înnebunită şi furioasă din cauza felului în care Jack a reuşit să se aşeze în calea călătoriei în Europa pe care ea şi Rob o puneau la cale de mai bine de un an:

— Nu ştiu dacă această căsătorie va supravieţui în cazul în care lucrurile continuă aşa. Rob trăieşte cu teama constantă că îşi va dezamăgi tatăl. Cu o săptămână înainte să plecăm în excursie, Jack ne spune că nu putem să plecăm. îi spune lui Rob: „Nu pot să cred că ţi-a trecut prin cap să pleci într-o asemenea perioadă. Ştii că unul dintre cei mai importanţi clienţi urmează să aibă un control al evidenţelor contabile şi eşti foarte în urmă cu actele, ca de obicei". Atunci când Rob s-a opus, tatăl lui i-a zis: „Comportă-te ca un adult o dată în viaţă! Îmi eşti dator — locul tău este aici, nu să umbli prin Europa ca un idiot, aruncând cu banii pe fereastră". Asta este o mare tâmpenie! în primul rând este un control de rutină şi atât tatăl, cât şi unchiul lui se pot descurca. Şi apoi, ei ştiau că aveam deja toate biletele şi rezervările făcute. Dar Rob nici măcar nu s-a înfuriat. A spus că nu ar putea să se simtă bine ştiind că tatăl lui este supărat, aşa că, bineînţeles, am anulat totul. La început am fost devastată, dar acum sunt furioasă. Cu ce fel de bărbat m-am căsătorit? Dacă aşa vor sta lucrurile, nu vreau să mai am de-a face cu lumea lui!

Solicitarea inoportună a lui Jack era, cu siguranţă, interesantă. Şi chiar şi mai interesant era de ce Rob continua să lucreze într-un loc unde era tratat precum prostul satului şi care îi şi distrugea căsătoria. Sigur, putea să preia firma la un moment dat, dar ce va mai rămâne din respectul lui de sine până atunci? Speranţa care îl mâna era aproape sigur nerealistă. Atunci când părinţii autoritari te momesc cu ceva pentru a face o situaţie de neconceput să pară suportabilă, este foarte probabil să îţi smulgă premiul din faţă chiar atunci când vrei să-l pretinzi. Am văzut multe persoane care au propus unui membru al familiei luna de pe cer în schimbul obedienţei lor. Dar după ani întregi, când persoana autoritată fie se retrage, fie moare, copilul adult descoperă cu uimire că recompensa nu este acolo. Nu li s-a dat sau lăsat ceea ce li se promisese. Singura lor moştenire adevărată este erodarea profundă a stării de bine.

Mara a spus că s-a săturat să îşi vadă soţul devalorizat şi împins de colo-colo. Am întrebat-o ce face cu toată furia pe care o simte. A ezitat pentru câteva momente şi apoi şi-a ascuns faţa ca şi cum era profund ruşinată.

— O descarc pe el, bineînţeles. Ii spun că este slab şi nevrotic. Şi... beau... ceea ce mă sperie foarte tare. Tatăl meu este alcoolic şi am jurat să nu fiu ca el. Mă simt atât de singură — Rob lucrează atât de mult şi atunci când ajunge acasă este de obicei extenuat... Nu am mai făcut dragoste de săptămâni întregi...

Problemă corectă, soluţie greşită

O căsătorie afectată de socri autoritari este garantat un teren bun pentru dezvoltarea furiei, a resentimentelor şi, adesea, a dispreţului. Eşti plin de ranchiună faţă de persoanele care par să aibă toată puterea. Ei dau tonul jocului şi nu îţi permit să îţi trăieşti propria viaţă. Şi la fel ca Mara, poţi să fii tot mai înfuriat de incapacitatea partenerului de a se retrage dintr-o situaţie evident nesănătoasă sau de a te proteja de ea. Şi dacă acest lucru nu este suficient pentru a distruge căsătoria, poţi să adaugi şi furia partenerului pe care îl cicăleşti cu o problemă de care este deja ruşinat. Toate acestea pot părea copleşitoare şi deznădăjduitoare. Nici nu este de mirare că atât de multe persoane ţintite de socrii autoritari sunt gata să cedeze. I-am cerut Marei să îşi ridice capul şi să se uite la mine. I-am spus că este de înţeles cât de furioasă se simte din cauză că ea şi Rob se află sub controlul pretenţiosului ei socru. Ştiam că nu avea ideee ce ar putea să facă pentru a îmbunătăţi situaţia. în schimb, ea cădea în depresie, alcool şi furie — comportamente care nu rezolvau nimic şi care, garantat, înrăutăţeau situaţia, întărind poziţia lui Jack. Împreună, vom găsi metode mult mai bune cu ajutorul cărora să facă faţă frustrării şi prin care să aducem căsătoria lor într-o formă mai bună.

Banii lor şi viaţa ta

În cazul părinţilor autoritari, există o puternică legătură între bani şi acceptare. Ei dau şi retrag, adesea, resursele ca răspuns la alegerile tale, făcând un comentariu concret la cât de mult îi mulţumeşti. Aşa cum ai văzut în cazul Marei şi al lui Rob, ei pot să promită recompense financiare mari atunci când tu şi partenerul faceţi ceea ce doresc ei să faceţi.

Claire, soacra lui Sarah, se folosea de bani ca de o modalitate de a recrea o structură familială care nu mai exista:

— Mama lui Devon îl manipulează în totalitate — nu doar prin învinovăţire, ci şi prin bani. Se foloseşte de ce ştie că este o problemă pentru noi — banii — şi elimină toate motivele din cauza cărora nu putem să mergem să o vizităm. Cumpără biletele de avion, ca să simţim că nu avem de ales. Este foarte generoasă, dar există întot-deauna obligaţii. Acum se oferă să ne cumpere o casă, dar doar dacă este în

Colorado, acolo unde trăieşte ea. Spune întruna lucruri ca: „Nu ar fi drăguţ să vă construiţi casa de vis aici? Nu ar fi drăguţ dacă am putea să trăim toţi în acelaşi oraş? Am văzut ieri un teren drăguţ care ar fi perfect pentru voi". Ei bine, nu vrem să trăim în Colorado. Viaţa noastră este aici, în Los Angeles. Devon a întrebat-o dacă este dispusă să ne dea sau să ne împrumute banii ca să cumpărăm o casă în California şi a spus că nu, din cauză că în California proprietăţile sunt exagerat de scumpe.

Mesajul lui Claire era simplu: faceţi aşa cum spun eu şi veţi primi banii. Faceţi aşa cum vreţi voi şi nu îi veţi primi. Încercările lui Claire de a-i controla prin intermediul banilor erau, cu siguranţă, mai puţin grave decât cele ale lui Jack, dar şi ea încerca să transforme băierile pungii într-un cordon ombilical.

Ridicând potul

Atunci când unii socri autoritari văd că nu obţin ceea ce îşi doresc, vor începe să alterneze promisiunile privind bunurile financiare cu ameninţări de dezmoştenire sau pedepse financiare dacă partenerul tău nu se conformează.

Stephanie, 45 de ani, redactor la o televiziune locală de ştiri, s-a măritat cu Andy, un cameraman înalt, prietenos, angajat la aceeaşi televiziune. Ea avea ceea ce socrii ei considerau a fi un trecut inacceptabil. Stephanie mai fusese căsătorită şi a divorţat de două ori, iar o soţie cu un asemenea istoric cu siguranţă nu era ceea ce îşi doriseră părinţii lui Andy.

Andy şi-a descris părinţii ca fiind extrem de rigizi şi au spus că au fost distruşi atunci când i-a anunţat că avea de gând să se căsătorească cu Stephanie, făcând tot ce le-a stat în putere ca să-l facă să se răzgândească. După cum mi-a spus Stephanie:

— Chiar au înnebunit înainte de nuntă. Andy petrecea mult timp la mine acasă şi sunau de trei sau patru ori pe noapte ca să vadă ce face. Când au văzut că nu îl pot face să se răzgândească, i-au spus că dacă se căsătoreşte cu mine, nu mai este copilul lor şi îl dezmoştenesc.

Şi, bineînţeles, i-au amintit de cât de mulţi bani era vorba. Pentru o perioadă nu a putut face faţă presiunii, aşa că o vreme ne-am tot despărţit şi împăcat. În cele din urmă, i-am spus că nu pot să mă căsătoresc cu cineva care le permite părinţilor să îl controleze atât de mult.

Şi Andy a adăugat:

— Nu am idee dacă se refereau la testament şi, sincer, nu îmi păsa atât de mult de bani, dar ştiam că trebuie să fi fost destul de supăraţi ca să mă ameninţe aşa şi nu doream să îi supăr în asemenea măsură. Ştiam că urma să avem probleme mari cu ei, dar eram atât de înnebunit după această femeie, nimic nu mă putea împiedica să mă căsătoresc cu ea. Am făcut câteva încercări să îi fac pe toţi fericiţi. Am încercat să îmi conving părinţii că vor ajunge să o iubească pe Stephanie. Am încercat să o asigur pe Stephanie că situaţia se va îmbunătăţi, chiar dacă nici eu nu credeam cu adevărat acest lucru.

Ameninţările cu consecinţe financiare sumbre dacă îi contrazici fac parte din artileria grea a părinţilor autoritari. De câte ori n-ai auzit lucruri precum: „Dacă te căsătoreşti cu acea persoană, te scot din testament", sau „Dacă nu mergi la medicină, nu îţi mai dau bani"? în cazul lui Andy, părinţii au simţit că pierd controlul asupra vieţii şi destinului fiului lor din cauză că se casătorea cu o femeie pe care o considerau inferioară din punct de vedere moral. Dacă avea de gând să îi sfideze, se vor răzbuna şi îl vor constrânge să renunţe la ea.

I-am spus lui Andy că nu aveam cum să prezic dacă tatăl lui va duce la capăt ameninţările făcute. Am văzut părinţi care au făcut ce au spus şi alţii care doar încearcă să terorizeze şi în cele din urmă cedează. Dar nu conta, de fapt. Către ce dezastre se îndrepta Andy dacă îi permitea tatălui său să controleze decizia lui de a se căsători cu o persoană anume?

Banii sunt mai mult decât o monedă sau o modalitate de a cumpăra lucruri. Au o relaţie simbolică strânsă cu iubirea, încrederea, competenţa, aprobarea şi, bineînţeles, puterea. Ca rezultat, chiar dacă ai resurse proprii mari, te poţi aştepta ca mulţi socri autoritari să se folosească de promisiunea banilor — şi să-i utilizeze ca să îşi exercite influenţa asupra ta şi a partenerului tău.

Control prin învinovăţire şi intimidare

Tommy a reuşit să scape din lesa părinţilor suficient de mult ca să se căsătorească cu Leslie, dar s-ar părea că acest lucru i-a absorbit toată voinţa pe care o avea. Odată cu trecerea timpului, a reînceput să îşi lase părinţii să ia toate deciziile.

— Când a împlinit 25 de ani, mama lui l-a sunat plângând. „Eşti singurul nostru fiu. Este ziua ta de naştere, vrem să te vedem." Şi apoi a adăugat: „Doar pe tine". Apoi tatăl lui a apucat receptorul şi i-a spus că este un ingrat care nu îşi respectă mama şi să treacă dracului pe acolo. Aşa că Tommy a spus că trebuie să fie alături de părinţii lui, chiar dacă ne făcuserăm planuri pentru acea seară şi îi părea extrem de rău să le schimbe. Aşa că s-a dus. Şi eu am adormit plângând.

Părinţii lui Tommy foloseau metode de control care nu erau doar ridicole, ci şi insultătoare. Dar ce Dumnezeu se petrecea cu Tommy? Da, era foarte tânăr şi da, era prima oară când locuia separat de părinţi, dar se purta ca o marionetă. Ei încă îi controlau viaţa şi el părea să nu aibă nici cea mai vagă idee ce înseamnă să fii căsătorit.

Un scenariu vechi, familiar

Această melodramă familială nu a început atunci când Tommy a întâlnit-o pe Leslie. Ea exista încă de când Tommy era mic. Văzând cum mama lui devine deprimată atunci când el nu este lângă ea şi apoi cum se înveseleşte atunci când el este aproape, a căpătat sentimentul că este treaba lui să îşi ţină mama pe linia de plutire. Şi, bineînţeles, dacă nu o făcea, tatăl lui, autoritarul, intervenea şi cerea acest lucru. Aşa că Tommy renunţa adesea la activităţi şi prieteni ca să fie alături de familie şi s-a alăturat, cu supunere, afacerii familiei de îndată ce a terminat liceul. El visase să meargă la universitate şi să devină ofiţer de poliţie, dar a renunţat la acele planuri deoarece mama nu dorea să îl scape din ochi şi tatăl i-a sugerat, cu cruzime, că nu se va descurca singur.

Ca adult, Tommy nu era suficient de maturizat emoţional ca să realizeze că trebuia să îşi transfere loialitatea asupra soţiei. De fapt, aşa cum am văzut în cazul multor copii de părinţi autoritari, schimbarea priorităţilor ar fi creat în interiorul lui o vină de nesuportat şi sentimente adânci de trădare. Aşa că a continuat să facă ceea ce a făcut întotdeauna — să sară atunci când părinţii îl strigă. Iar tiparele lui obişnuite de a ceda şi de a se ocupa de cererile părinţilor au exilat-o pe soţia sa în planul secund.

Credinţele care leagă

Leslie nu este o persoană pasivă şi totuşi s-a lăsat prinsă într-o dramă familială ce părea un teatru absurd. Am întrebat-o dacă a încercat vreodată să corecteze acest lucru ce era evident că se transforma într-ci situaţie intolerabilă.

— I-am spus lui Tommy că acest lucru trebuie să înceteze, dar el era ca o barieră între mine şi ei. Aşa că am simţit că nu pot să mai spun nimic. Ştiu că ar fi trebuit să fug, ştiu că majoritatea oamenilor nu trăiesc aşa, dar eram foarte tânără şi eram îndrăgostită, el câştiga bani mulţi lucrând pentru părinţii lui şi credeam că lucrurile se vor îmbunătăţi.

Atunci când i-am văzut prima oară pe Tommy şi pe Leslie împreună, au devenit clare multe lucruri. Şi-ar supăra Tommy mai

degrabă soţia decât părinţii? într-un cuvânt, da. Pentru el, la fel ca în cazul multor altor persoane din această carte, era de neconceput să provoace giganţii, chiar şi atunci când acest lucru îi provoca şi lui, şi partenerei foarte multă durere. Ani de zile, mi-a spus el, a primit ordine de la tatăl lui, care s-a chinuit mereu să sublinieze cât de mult şi-a dezamăgit Tommy mama atunci când ea a avut nevoie de el.

Ţine minte, părinţii autoritari controlează făcân-du-i pe ceilalţi să se simtă inadecvati şi se grăbesc să reamintească eşecurile — o categorie largă ce include practic orice lucru care nu se află printre preferinţele lor.

Tommy absorbise toate aceste lucruri şi o mare parte din el mai credea că părinţii lui deţin cheia supravieţuirii sale emoţionale. Aşa că era de aşteptat ca orice supărare sau neplăcere pe care le-ar fi provocat-o să fi fost dezastruoasă pentru el. El credea că singura lui scăpare era să le cedeze viaţa lui.

Speranţă versus obiceiuri

I-am spus lui Leslie că, deşi a aşteptat cinci ani ca iubirea, argumentele sau furia ei să-l transforme în mod miraculos pe Tommy în avocatul ei, nu părea ca acest lucru să se întâmple prea curând. Nu este niciodată uşor să sfărâmi speranţele, temerile şi loialităţile orbeşti care susţin conştient sau inconştient caracterul supus al partenerului tău.

Socrii tăi sunt cei care l-au programat iniţial şi reacţiile partenerului nu sunt adesea nici raţionale, nici logice, ci se lasă conduse de conflicte inconştiente şi reacţii impulsive.

Dar înainte ca Leslie să se hotărască să renunţe la Tommy, am asigurat-o că în ciuda acestor dificultăţi, îl vom putea ajuta pe Tommy să se schimbe. Şi cu siguranţă erau multe schimbări pe care ea ar fi putut să le facă în felul în care gestiona situaţia, pentru a aduce nişte modificări esenţiale în viaţa lor.

Apariţia nepoţilor

Dacă ai crezut până acum că socrii tăi sunt autoritari, să vezi cum va fi când vei avea copii. Se poate ca socrii critici să dea din cap şi să ţâţâie din buze când îţi urmăresc abilităţile de părinte, dar părinţii autoritari merg cu un pas mai departe — ei chiar încearcă să îţi submineze autoritatea de părinte.

După ce au fost în competiţie cu tine pentru loialitatea partenerului, odată ce devin bunici, intră direct în competiţie atât cu tine, cât şi cu partenerul pentru atenţia şi afecţiunea copiilor. Ar fi imposibil să descriu fiecare scenariu în care apare acest tip de subminare, dar ei obişnuiesc să ignore regulile, rutina şi metodele de disciplină pe care le-ai stabilit cu copiii, vrând să le înlocuiască cu ale lor. Pot să încerce să influenţeze decizia privitoare la şcoala la care vor merge copiii şi ce fel de orientare religioasă vor avea şi se pot implica în probleme privind ceea ce ar trebui să mănânce copilul şi când ar trebui învăţat să meargă la toaletă. Dacă socrii tăi se folosesc de copiii tăi ca mijloc de confirmare a propriei valori şi superiorităţi, atunci ştii cât de enervantă poate să devină această formă de control.

În capitolul 2, i-ai întâlnit pe Karen şi Cal. Ai văzut cum tatăl lui Karen, Ray, rar pierdea vreo ocazie să-l devalorizeze pe ginerele său folosindu-se de scuza ajutorării lui. Karen s-a grăbit mereu să-l apere pe Ray, ceea ce l-a făcut pe Cal să aibă ceva resentimente. Dar Cal mi-a povestit un episod care i-a schimbat, în cele din urmă, percepţia lui Karen asupra motivelor tatălui ei:

— Fiul nostru Derek are opt ani şi îşi dorea enorm un anume joc video. Am spus bine, dar trebuia să-l câştige, din moment ce tocmai îi luasem o bicicletă nouă de ziua lui. Am stabilit câteva responsabilităţi în plus pentru el în casă şi am căzut de acord să îl plătim pentru

îndeplinirea lor. I-am spus că îndată ce strânge jumătate din suma necesară, punem noi restul şi poate să-şi ia jocul.

Era entuziasmat. Dar, apoi, îl ia într-o zi bunicul în oraş şi se întoarce cu jocul video! Acum, noi le spuseserăm socrilor despre înţelegerea pe care o aveam cu Derek, dar, încă o dată, Ray a aranjat lucrurile în aşa fel încât eu să pic prost, iar el să poată să fie eroul. Ray şi Derek împotriva părinţilor răi.

Bineînţeles, nu este nimic rău în a-i face poftele unui copil din când în când. Dacă aceasta ar fi fost prima dată când Ray acţiona împotriva dorinţelor lui Karen şi Cal, probabil că nu ar fi fost mare lucru, dar era parte dintr-o subminare care începuse între Ray şi Cal încă dinainte ca Derek să se nască. Din fericire, a ieşit ceva pozitiv din această minidramă:

— Poţi să crezi sau nu, dar Karen s-a supărat foarte tare pe tatăl ei. I-am spus lui Derek că îi punem jucăria deoparte până îşi îndeplineşte partea de înţelegere şi tot iadul s-a dezlănţuit. În cele din urmă, Karen i-a spus tatălui ei să nu facă acest lucru dacă mai vrea să-şi vadă nepotul — socrul depăşise orice limită. Doamne, aş fi vrut să fi fost în stare să ia atitudine mai de mult, dar mai bine mai târziu decât niciodată. Măcar acum suntem în aceeaşi echipă.

Ray arătase mai devreme, atunci când Cal construia biroul pentru Karen, cât de competitiv era, asigurându-se că toţi recunoşteau că el era expertul. Pentru o figură parentală puternică este greu să cedeze chiar şi puţin din acel rol, şi atunci când îţi întemeiezi o familie proprie, este enervant să ai un bunic care să treacă peste dorinţele şi regulile tale. Este greu să nu apari drept personajul negativ atunci când încerci să păstrezi regulile şi socrii par generoşi şi darnici.

Ray ar fi putut să evite toate neînţelegerile dacă ar fi discutat situaţia cu fiica şi ginerele său şi i-ar fi întrebat dacă îi deranjează dacă cumpără el acel joc pentru Derek. Dar Ray era foarte manipulator şi persoanele de acest gen sunt rareori directe.

Aşa că în loc să negocieze, a creat o luptă pentru putere inutilă care l-a pus pe bietul Derek la mijloc, l-a făcut pe Ray „băiatul bun" şi a sfârşit supărând pe toată lumea.

Socrii autoritari te schilodesc

Se poate ca părinţii autoritari să aibă unele trăsături minunate şi se poate ca nevoia lor de control să nu definească întreaga relaţie pe care o aveţi cu ei. Dar indiferent cât de pozitivi sunt sau cât de mult v-ar sprijini uneori, dacă doresc să îţi conducă viaţa şi să îşi impună voinţa, iar partenerul tău nu a reuşit niciodată să-i înfrunte, toate lucrurile bune pe care le fac nu vor schimba starea de furie şi neputinţă pe care ţi-o provoacă.

Părinţii sănătoşi construiesc respectul de sine al copiilor, pregătindu-i să se confrunte cu viaţa atât psihic, cât şi fizic. Dar socrii autoritari otrăvitori sunt mai puţin interesaţi de ce este bine pentru copii decât de ce este confortabil pentru ei înşişi. Vor face tot ce cred că este necesar, inclusiv să schilodească sentimentele de încredere şi independenţă ale partenerului tău, ca să menţină structura precară de putere în care tu şi partenerul sunteţi ultimii care contaţi. Ei îşi doresc cu disperare să păstreze controlul, chiar dacă acest lucru înseamnă distrugerea căsătoriei tale.

Este ca şi cum ar spune: „Te voi intimida, îţi voi invada viaţa, te voi culpabiliza şi îţi voi smulge încrederea de sine aşa încât să te pot controla ca să îţi arăt cât de mult te iubesc". Evident, comportamentul lor are puţin de-a face cu iubirea

5

Stăpânii haosului

Socrii toxici pe care i-am întâlnit până acum şi-au manifestat activ şi agresiv încercarea de a-şi pune amprenta asupra căsătoriei tale. Te presează pe tine şi pe partenerul tău să vă modelaţi viaţa după forma pe care ei şi-o doresc şi indiferent ce tactici folosesc, ei încearcă să-şi asume un rol dominant, activ în relaţia voastră.

Dar persoanele pe care le vei întâlni în acest capitol sunt diferite. De fapt, se poate ca ei să fie rar, poate niciodată, preocupaţi de căsătoria ta. Aceştia sunt socrii ale căror vieţi sunt atât de nefericite şi haotice, încât creează o tornadă crescândă de crize şi dezastre.

Indiferent dacă ai de-a face cu socri care au între ei o relaţie ostilă şi plină de furie, care fac abuz de substanţe, care au un comportament sexual nepotrivit faţă de tine sau alţi membri ai familiei, persoane iresponsabile financiar sau care ţi-au abuzat partenerul pe când acesta era copil, aceşti indivizi provoacă lucruri atât de în-grozitoare, încât acţiunile lor sunt imposibil de ignorat. Şi, pe măsură ce instabilitatea lor creşte şi vieţile lor explodează, stabilitatea căsătoriei tale va fi inevitabil zguduită.

De ce? Deoarece, aşa cum vom vedea, socrii haotici au o capacitate aproape magnetică de a-ţi atrage partenerul în orbita lor dezordonată, instabilă.

Socrii toxici pe care i-am întâlnit până acum şi-au manifestat activ şi agresiv încercarea de a-şi pune amprenta asupra căsătoriei tale. Te presează pe tine şi pe partenerul tău să vă modelaţi viaţa după forma pe care ei şi-o doresc şi indiferent ce tactici folosesc, ei încearcă să-şi asume un rol dominant, activ în relaţia voastră.

Dar persoanele pe care le vei întâlni în acest capitol sunt diferite. De fapt, se poate ca ei să fie rar, poate niciodată, preocupaţi de căsătoria ta. Aceştia sunt socrii ale căror vieţi sunt atât de nefericite şi haotice, încât creează o tornadă crescândă de crize şi dezastre.

Indiferent dacă ai de-a face cu socri care au între ei o relaţie ostilă şi plină de furie, care fac abuz de substanţe, care au un comportament sexual nepotrivit faţă de tine sau alţi membri ai familiei, persoane iresponsabile financiar sau care ţi-au abuzat partenerul pe când acesta era copil, aceşti indivizi provoacă lucruri atât de îngrozitoare, încât acţiunile lor sunt imposibil de ignorat. Şi, pe măsură ce instabilitatea lor creşte şi vieţile lor

Socrii care trăiesc în zona de luptă

Unele cupluri trăiesc într-o stare de veşnică irascibilitate. Nu au încredere unul în celălalt, au sentimente vechi de ranchiună şi pun în scenă adevărate bătălii. Atunci când te căsătoreşti cu cineva din această zonă, viaţa ta este aşezată brusc pe fundalul unui conflict constant — chiar şi atunci când trăiesc departe de tine. Se despart şi se împacă, sărind dintr-o criză în alta şi, adesea, unul dintre ei sau amândoi se îndreaptă spre partenerul tău pentru sprijin.

Brusc, pare că partenerul tău este prins fără speranţă în războiul lor nedeclarat — consolând, mediind sau ascultând atacuri nesfârşite, iar atunci când acest lucru se întâmplă, socrii tăi ajung să aibă la fel de multă influenţă asupra vieţii tale precum cel mai autoritar părinte. Este nevoie de o cantitate enormă de timp şi energie pentru ca tu şi partenerul să vă construiţi viaţa împreună, iar lupta cu socrii care consumă aceste resurse vitale vă distruge mariajul de la rădăcină.

Dana, o graficiană înaltă de 30 de ani, a venit să mă vadă împreună cu soţul ei Mark, un scenograf pentru un serial de televiziune de succes. De când sunt împreună, Dana a fost prinsă într-o dramă familială legată de părinţii ei, care îşi pierd controlul în mod regulat, iar Mark a început să îşi piardă răbdarea.

— Îmi pare rău, dar chiar nu înţeleg ce crede soţia mea că realizează petrecând atât de mult timp la telefon cu mama ei şi fugind la ea tot timpul, a început el. Ultima dată, era după miezul nopţii, ploua puternic şi a avut un accident — sunt sigur că s-a petrecut deoarece era atât de supărată din cauza mamei sale. Slavă Domnului, nu s-a rănit, dar cum rămâne pe viitor? Dana crede că dacă o ţine de mână pe Gloria, o sprijină şi o ajută să găsească un avocat, de data asta chiar va intenta divorţ.

Dar mama ei nu o să plece niciodată — acest lucru se petrece de 30 de ani şi de 7 ani de când am apărut eu îmi este clar că doar îi place să se plângă.

Treaba aceasta cu afirmaţii de tipul „s-a terminat totul, plec" sunt doar vorbe în vânt. Nu ştiu de ce Dana nu-şi dă seama. Mamei ei îi place să se supere şi să se plângă de cât de îngrozitor este tatăl Danei, dar îi este prea teamă să facă ceva. A.şa că se descarcă pe Dana, apoi ea se simte mai bine şi Dana se simte mai rău. M-am săturat de părinţii ei nebuni, vreau să dispară din vieţile noastre şi ştiu că îmi descarc nervii pe Dana, aşa că am ajuns aici pentru că nu ştiu ce să fac...

Transferul neplăcerilor

Mark părea să aibă o viziune limpede aupra lucrurilor. Atunci când a spus că Dana se simte mai rău şi că mama ei se simte mai bine după ce face scene, el a accentuat un anumit tip de comportament foartemobişnuit, dar subtil, pe care eu îl numesc „transferul neplăcerilor".

Mama Danei şi-a folosit ani de zile fiica drept loc unde să îşi descarce furia şi nefericirea pe care le simţea faţă de soţul ei. Văitându-se de aceste probleme şi făcând-o să se simtă atât de sfâşiată din cauza lor, Gloria a mobilizat fantasmele de salvator ale Danei. Dana devine inevitabil atât de îngrijorată de starea îngrozitoare a mamei sale, încât începe să îşi asume responsabilitatea pentru salvarea acesteia. Iar atunci când face acest lucru, Gloria ajunge să nu-şi mai asume responsabilitatea pentru propria viaţă. Pentru Gloria, strategia descarcă-te-asupra-Danei-şi-fugi a funcţionat aproape întotdeauna.

Totuşi, pentru Dana, dorinţa covârşitoare de a salva o mamă a cărei viaţă era într-o agitaţie continuă a devenit prioritatea numărul unu, eclipsând totul din jur, inclusiv căsătoria. Ea ştia că tendinţele ei de super fiică erau o problemă, dar insista că de această dată lucrurile erau diferite. De această dată criza era de o altă magnitudine.

Aşa cum a explicat Dana:

— Lucrurile s-au înrăutăţit foarte mult între părinţii mei în ultimul timp. Săptămâna trecută au avut o ceartă îngrozitoare — mama este convinsă că el se vede cu altă femeie — şi tata a plecat pur şi simplu şi s-a mutat la un hotel. S-a mai întâmplat şi înainte, dar de această dată pare că nu o să se mai întoarcă. Mama a plâns la telefon — este atât de distrusă, încât nu a putut merge la muncă. M-a întrebat ce cred că ar trebui să facă şi mi-a spus despre toate acele lucruri îngrozitoare pe care el le-a făcut. Mă las prinsă în procesul acesta, s-o sun, s-o sfătuiesc — o sun chiar şi de la serviciu. Ştiu că Mark detestă tot timpul pe care îl petrec vorbind despre ea şi cu ea, dar şi timpul pe care îl petrec la ea. Ştiu că vrea să îi spun „te rog, nu mă implica", dar cum aş putea să trăiesc cu mine însămi dacă aş face acest lucru? Nu este mare lucru — cred că ar trebui să intenteze odată divorţul. Cred că de data asta o s-o facă, aşa că am încercat să îi ofer tot sprijinul meu. Ea spune că obţine mai multe discutând cu mine decât cu orice terapeut sau consilier.

— Ceea ce trebuie să te facă să te simţi destul de puternică, îi spun eu.

— Aşa este, răspunde ea, puţin intimidată. De când eram mică, mama m-a folosit pe post de confident, spunându-mi cât de îngrozitor era tata şi cât de nefericită era ea. Doream atât de mult să o salvez — să îi îmbunătăţesc viaţa... închipuie-ţi — mama mea ar fi, în sfârşit, fericită. Acest lucru părea să justifice orice sacrificiu pe care trebuia să îl fac.

— Dar nu s-a schimbat nimic, nu-i aşa? am întrebat. A tăcut pentru un moment şi ochii i s-au umplut de lacrimi:

— Nu... Nimic nu s-a schimbat. Se reîntorceau la „normal", marea catastrofă trecea şi ea spunea „Uită toate lucrurile pe care ţi le-am spus". Era absolut jenant — eram extrem de ruşinată de părinţii mei ciudaţi. Apoi simţeam o lovitură surdă în stomac că a făcut-o din nou — şi mi-a făcut-o mie din nou!

Dana reacţionase în mod previzibil la ultimul telefon în care mama sa îi cerea ajutorul, la fel cum făcuse de când era adolescentă — şi cu rezultate la fel de frus-trante.

I-am spus că niciun copil, de nicio vârstă, nu-şi are locul în mijlocul luptei dintre doi părinţi. Nu avea cum să schimbe situaţia şi era aproape de la sine înţeles că va sfârşi întotdeauna simţindu-se neajutorată şi inadecvată — şi luată de proastă. Dar Dana funcţiona cu adrenalină pură, condusă mai mult de emoţie decât de logică, fără să-i pese de confortul ei afectiv şi de cum va fi lezat mariajul, de vreme ce era atât de amestecată în viaţa părinţilor.

Înflorind în zarvă

Există multe cupluri precum socrii lui Mark. Cupluri care se luptă până la sfârşitul vieţii. Ei par să aibă nevoie de dramatismul şi adrenalina dată de ceartă, de uşi trântite, explozii, ţipete şi un comportament care sugerează că fiecare bătălie este cea finală — de data aceasta au terminat-o. Apoi se întorc la ceea ce este „normal" pentru ei şi se comportă frecvent ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat, lăsându-i pe copiii lor adulţi uimiţi, frustraţi şi adesea epuizaţi de încercările inutile de a-l salva pe unul sau pe ambii părinţi. Aşa cum a descris Dana: „Este ca şi cum ai fi într-o rutină care nu se opreşte niciodată".

Era clar din informaţiile date de Dana şi Mark că părinţii ei erau uniţi prin furie şi dramatism. Gloriei îi plăcea să se plângă şi să joace rolul victimei soţului brută, care, conform spuselor Danei, o devaloriza şi o abuza verbal. Dana era convinsă că tatăl ei se văzuse ani buni cu alte femei. Dar Gloria era fie prea înfricoşată, prea paralizată sau prea ataşată (la modul nevrotic) de soţul ei Paul, ca să ia vreo măsură în vederea îmbunătăţirii vieţii sale.

Iar Dana era prea epuizată de nevoile si fanteziile legate de salvarea mamei, care îi fuseseră induse din adolescenţă, ca să poată vedea alte opţiuni în afară de ceea ce făcuse dintotdeauna. Atunci când nu funcţiona, la fel ca majoritatea oamenilor, ea relua cu încăpăţânare aceleaşi comportamente, ceea ce, bineînţeles, îl supăra pe Mark, care era obligat să îşi împartă soţia cu o mamă nefericită şi masochistă. Totuşi, cu ghidare şi efort, acel ciclu frustrant avea să se schimbe în curând.

„Nu sunt un alcoolic"

— Aceasta este mantra socrului meu, Vie, a suspinat Greg, un inteligent programator de computere, în vârstă de 33 de ani. De fiecare dată când este o cină în familie, o zi de naştere sau o sărbătoare, începe să bea votcă de la prânz şi până la venirea serii este deja beat mort. Bea până devine nătărău şi infantil. Bolboroseşte cuvintele, face comentarii idioate şi încearcă să spună nişte glume jalnice. Jumătate din timp nimeni nu poate să înţeleagă despre ce vorbeşte, aşa că încercăm să îl

ocolim. Apoi, se înfurie din cauză că nu primeşte toată atenţia pe care şi-o doreşte. Dar, bineînţeles, nu este un alcoolic; după el, este doar un om căruia îi place să se distreze — şi să îi facă pe toţi ceilalţi să se simtă oribil.

Greg se simţea foarte apropiat de soţia sa, Anita, dar bufoneriile repetate ale lui Vie au afectat ceea ce trebuia să fie o perioadă fericită pentru ei. Anita avea o familie alcoolică tipică, ce nu admitea acest lucru şi era secretul de familie sau problema de care fiecare era conştient, dar cu care nimeni nu dorea să aibă de-a

face. Problema poate să fie abuzul de droguri, practicarea compulsivă a jocurilor de noroc, devierile sexuale sau oricare altul dintre miile de comportamente încărcate de ruşine care ne afectează vieţile. Dar, indiferent ce formă ia acest comportament, toţi se învârt cu grijă în jurul lui, pretinzând că nu este acolo.

Ca membru nou al familiei, Greg şi-a dat seama că nu poate să intre liniştit în joc, dar, lucru de înţeles, era reticent să fie cel care trage semnalul de alarmă. L-am întrebat dacă exista vreo şansă să iniţieze o discuţie în care familia să îi vorbească lui Vie despre felul în care comportamentul lui îi afecta pe fiecare în parte şi să îi spună ce aşteaptă de la el.

— Nu cred că există vreo şansă pentru acest lucru. Nimeni nu vrea să vorbească despre aşa ceva şi cu atât mai puţin să discute făţiş cu Vie. Am insistat pe lângă Anita să meargă cu el la Alcoolicii Anonimi, dar nu îi place să „supere oamenii" sau să spună ceva negativ despre cineva din familia ei. Soacra mea este umilită de comportamentul lui, dar îl suportă de 32 de ani. Depinde financiar de el şi cred că este şi foarte dependentă emoţional. Cumnatul meu trăieşte în alt stat, aşa că nu este de niciun ajutor. Deci cum rămâne cu mine? Vreau să spun că nu este un beţiv abuziv, dar este un idiot absolut şi strică fiecare sărbătoare, fiecare întrunire de familie — care ar trebui să fie ocazii plăcute. Am vreun fel de drepturi aici sau trebuie să mă prefac şi eu că totul este în regulă?

Greg era singurul care acceptă să vadă realitatea, dar acest lucru îl punea într-o poziţie foarte precară. Atunci când familia se mobilizează în protejarea şi minimalizarea adicţiei unuia dintre membri, cel care spune adevărul va fi întotdeauna văzut ca un personaj negativ.

L-am întrebat pe Greg dacă i se pare că Anita s-ar întoarce împotriva lui şi s-ar alia şi mai puternic tatălui ei dacă s-ar hotărî să ia vreun fel de măsuri în punerea pe tapet a situaţiei. Mi-a spus că nu ştie şi că nu ştie dacă este pregătit să afle. Apoi, o schimbare dramatică a evenimentelor a forţat mersul lucrurilor.

La şedinţa următoare am ştiut că s-a schimbat ceva. Am văzut un bărbat diferit — hotărât şi decis să nu mai accepte acest sistem familal nesănătos.

— Seara trecută s-a petrecut ceva care ne-a speriat pe amândoi ca naiba. Avem un băieţel de un an, Michael. Eram la cină la socrii mei şi Vic bea întruna, ca de obicei. Se cam clătina. După cină, am intrat în su-fragerie şi Vic a început să se joace cu Michael. Cu toată sinceritatea, este un bunic foarte drăguţ când este treaz — aceste momente sunt din ce în ce mai rare —, dar în acea seară se juca prea dur cu Michael, l-a lovit de măsuţa de cafea şi i s-a spart buza. Eu eram furios şi Anita s-a albit ca o fantomă. De îndată ce am oprit sângerarea, am plecat. Aproape că nu ne-am vorbit deloc în drum spre casă, dar, odată ce Michael a a-dormit, i-am spus Anitei că acest lucru trebuie să înceteze — acum! Nu o să mai iau parte la această nebunie.

A dat din cap şi pe faţa ei dulce era foarte multă tristeţe, dar mi-a luat mâna şi mi-a spus că este de acord.

Nu ştim cum să procedăm încât să nu rănim pe nimeni şi să nu provocăm stricăciuni ireparabile familiei.

Doreşti, speri... stop!

Apăruse o nouă alianţă între Anita şi Greg, care prevestea lucruri bune pentru relaţia lor. Din nefericire, a fost nevoie de un incident grav pentru ca Anita să se rupă de propria negare legată de cât de otrăvitoare şi periculoasă era situaţia tatălui ei, şi ca să admită că Vic a provocat ani întregi de nefericire familei sale.

Atunci când Anita i s-a alăturat lui Greg la următoarea şedinţă, a devenit repede evident că ani de zile a jucat rolul de confidentă şi protectoare a tatălui ei, chiar dacă de multe ori nu şi-a putut invita prieteni în vizită din cauza comportamentului său jenant. Asemenea Danei, Anita s-a hrănit zi de zi cu iluzii.

— Nu am putut să renunţ niciodată la speranţa că într-o zi va recunoaşte că are această problemă, că va intra într-un program de tratament sau va merge la Alcoolicii Anonimi şi va renunţa la băutură. Atunci ar fi fost însăşi tatăl pe care îl ştiam înainte ca alcoolul să înceapă să îi distrugă creierul, adică ar fi devenit tovarăşul meu.

Dorinţa şi speranţa că tatăl ei se va schimba în mod magic au ţinut-o pe Anita într-o postură pasivă, prinsă în capcana autodistrugerii tatălui ei. Ani întregi, nu a fost dispusă să facă nimic în legătură cu propriile probleme legate de tatăl său, dar cel puţin ştia că trebuie să îşi protejeze fiul.

Atât în relaţia dificilă cu părinţii Danei, cât şi cu cei ai Anitei exista o cantitate semnificativă de schimbare de rol. Copilul devenise cel care rezolva problemele, protectorul şi salvatorul — toate făcând parte de fapt din atribuţiile unui părinte. Totodată, părinţii ajunseseră să renunţe la responsabilităţile de adulţi şi să manipuleze copilul ca acesta să devină salvatorul lor. Exista o posibilitate considerabilă ca Vie să nu se schimbe niciodată. Dar Anita şi Greg vor învăţa cum să evite să fie victimizaţi de alcoolismul acestuia. împreună, vom găsi cuvintele ce trebuie spuse şi strategiile comportamentale necesare care să le permită să stabilească nişte graniţe de netrecut pentru Vie. Bineînţeles că lui Vie nu o să-i convină — dar şi-a făcut de cap mult prea mult timp. Nu avea să fie uşor, dar, atât Greg, cât şi Anita şi-au dat seama că nu există alternativă mai bună.

Nesfârşita asistenţă financiară

Alcoolismul este doar una dintre formele de com-portament compulsiv care pot naşte o presiune enormă în căsătoria ta. Unii socri creează un conflict extraordinar între tine şi partenerul tău, aşteptându-se ca voi să îi salvaţi în mod constant atunci când au un comportament financiar iresponsabil.

Un agent de bursă, cu început de chelie şi cu o fire blândă, în vârstă de 40 de ani, pe nume Steve, a venit să mă vadă, deoarece ştia că aluneca din ce în ce mai rapid în nisipuri mişcătoare din cauza iresponsabilităţii financiare a socrilor săi.

— De când am intrat în această familie, tot ce am făcut împreună cu Andrea a fost să îi salvăm pe părinţii ei din diferite scheme piramidale de câştigare uşoară a banilor. Nu ştiu ce este în neregulă cu aceşti oameni.

Nu au niciun fel de economii din cauză că tatăl ei face tranzacţii zilnice la bursă — împotriva sfaturilor mele — şi iese în câştig o zi şi în pierdere în cealaltă. Este implicat în tot felul de afaceri elaborate şi riscante, dar dacă mă întrebi pe mine, nu sunt nimic mai mult decât un fel de jocuri de noroc. Crede că este prea deştept ca să lucreze, aşa cum facem ceilalţi. În puţinele daţi când a câştigat ceva, a băgat banii imediat într-o nouă schemă. Mama Andreei, Lois, lucrează într-un birou de asigurări şi Stan foloseşte şi salariul ei. Ştie că n-are rost să vină direct la mine să-mi ceară bani, aşa că la fiecare câteva luni o pune pe Lois să o sune agitată pe Andrea — cecul pentru ipotecă a fost respins, maşina le va fi luată de firma de leasing sau vreo altă catastrofă îi

ameninţă. Şi Andrea devine supercalmă, devine foarte parentală şi spune: „Ei bine, trebuie să-i ajutăm — nu putem să-i lăsăm să sufere". Indiferent ce spun, le scrie un cec. Fără discuţii.

Steve şi Andrea au ajuns să joace rolul de părinţi şi părinţii disfuncţionali ai Andreei au devenit copiii lor. La fel ca în celelalte familii pe care le-am întâlnit în acest capitol, ei ajung să salveze, să facă lucrurile să meargă şi să schimbe rolurile — toate fiind un plasture care nu poate să vindece comportamentele extrem de nocive ale socrilor.

Diferenţa între a ajuta şi a salva

Dacă eşti ca Andrea şi Steve, ceea ce partenerul tău numeşte „ajutor" tu vezi ca salvare, aşa că haide să clarificăm termenii. Bineînţeles că nu este nimic în neregulă cu ajutorarea unui părinte sau a unui socru dacă acesta trece printr-un moment greu. Boala, divorţul, pierderea locului de muncă şi pierderile financiare sunt toate parte din viaţă. Există momente când un ajutor bănesc sau sprijinul emoţional poate ajuta foarte mult o persoană să se pună pe picioare.

Dar una este să ajuţi un socru care s-a purtat responsabil şi conştiincios. Este cu totul altceva să salvezi în mod regulat un socru care intră constant în probleme financiare prin cheltuieli exagerate, impulsive şi prost gândite, jocuri de noroc sau investiţii riscante. Socrii nechibzuiţi nu doar că se aşteaptă ca tu şi partenerul tău să îi salvaţi, ci recurg şi la ameninţări. Compasiunea greşit plasată a partenerului tău, combinată cu presiunea cererilor şi predicţiile groaznice a ceea ce o să păţească dacă nu îi ajutaţi face dificilă, dacă nu imposibilă, refuzarea lor. Steve pare să fie de altă părere:

— Ne consumăm economiile. Acest lucru nu poate să continue şi nu o să-l las pe omul ăsta să cheltuie banii noştri aşa cum face cu ai lui. Andrea mi-a spus ieri-sea-ră că socrii nu au cei 2 500 de dolari necesari pentru rata ipotecară. Ei bine, asta este! Să rămână fără casă, dacă nu îşi permit să o ţină. Nu ştiu ce să-i mai spun Andreei. M-am săturat să aud: „Sunt părinţii mei — trebuie să-i salvăm".

Ştiam că Steve era furios pe el şi pe socrii lui pentru că lăsa această situaţie să-i strice viaţa cu Andrea. Socrii lui nu erau răi sau critici precum mulţi alţii pe care i-am întâlnit, dar incapacitatea lor de a-şi conduce vieţile era la fel de distrugătoare pentru căsnicia lui — dacă nu chiar mai mult. De asemenea, ştiam că angajamentele lui curajoase nu vor fi urmate de fapte pe măsură. Am hotărât să încerc o rezolvare rapidă cu speranţa că îi va oferi ceva de care să se agate până să se scufunde cu totul.

Doar spune „nu"

L-am întrebat pe Steve dacă poate spune „antidespărţitaniarism", iar el s-a uitat la mine de parcă tocmai înnebunisem.

— Fă-mi pe plac, am spus. O să vezi unde vreau să ajung. A repetat cuvântul, dar arăta extrem de sceptic.

— Steve, tocmai ai spus un cuvânt extrem de lung fără nicio problemă, am remarcat. De ce îţi este aşa de greu să îl spui pe cel mai scurt?

A tăcut pentru un moment şi părea uimit. Apoi a spus:

— Ah, am înţeles — „nu". Dar nu este aşa de uşor. Nu există nicio emoţie ataşată cuvântului lung, dar e multă tensiune în jurul cuvântului „nu", ca să nu mai vorbesc despre vinovăţie şi despre faptul că toată lumea va fi supărată pe mine, în special Andrea.

I-am spus lui Steve că o să îi pun câteva întrebări dificile la care vreau să răspundă.

SUSAN: Ajutorul tău schimbă cu adevărat lucrurile?

STEVE: Nu.

SUSAN: îşi asumă părinţii Andreei vreo responsabilitate pentru datorii mergând la un consilier sau parcurgând vreun program precum Datornicii Anonimi sau Pariorii Anonimi?

STEVE: Nici gând.

SUSAN: Ai văzut vreodată vreun ban înapoi din cei pe care i-ai dat?

STEVE: Glumeşti?

SUSAN: Înţeleg că nu. OK — deci a ajutat la ceva aruncarea banilor în acest puţ fără fund în afară de încurajarea socrului tău să se poarte ca un lunatic şi a celorlalţi să se poarte ca nişte victime?

STEVE: Nu.

SUSAN: Dacă le dai un milion de dolari mâine, cât crezi că ar dura până se vor întoarce la situaţia de acum?

STEVE: Probabil că aproximativ trei luni - patru cel mult.

SUSAN: Ultima întrebare. Tu eşti Banca Americii?

STEVE: Stan crede că sunt...

În acel moment, Steve şi-a sprijinit capul în palme şi a scos un suspin adânc. Apoi şi-a ridicat capul şi a spus:

— Nu pot să-i las pe părinţii Andreei să ne distrugă viitorul. Noi am amânat şi momentul în care să facem un copil... Doamne, mă simt aşa un idiot! Îţi mulţumesc pentru ajutor — sunt gata să iau măsuri.

Steve şi-a dat seama că nu are niciun sens să întreţină vieţile unor adulţi cu probleme, egoişti, care sunt perfect capabili să aibă grijă de ei — sau ar putea să înveţe să fie aşa dacă partenera lui ar renunţa la ancora care îi trăgea pe amândoi în jos. I-am sugerat lui Steve că primul lucru pe care trebuia să-l facă era să stea de vorbă cu Andrea cât de repede posibil aşa încât să poată să readucă sănătatea şi motivaţia înapoi în viaţa lor.

Prădătorul sexual

Socrii de ambele sexe au adesea o atitudine de flirt şi de seducţie faţă de partenerul copilului, faţă de alte rude şi uneori chiar faţă de propriii copii. Acest comportament este adesea descris în mod ridicol în termeni inofensivi precum „Oh, mama doar se plimbă ţanţoş", „Tata a fost mereu un cuceritor", „Mamei i-au plăcut mereu bărbaţii tineri" sau „Ştii cum sunt bărbaţii". Aceste raţionalizări şi multe altele au rostul de a minimaliza gravitatea unor asemenea comportamente şi de a le da o notă umoristică. Dar, în ciuda eforturilor de a nu lua în serios comportamentul sexual jignitor, situaţia nu este deloc amuzantă. Nu este drăguţă, nu este fermecătoare, nu este jucăuşă şi cu siguranţă, nu este în regulă. Dar dacă toată lumea ignoră acest lucru şi pretinde că nu se întâmplă nimic, atunci starea de fapt poate rămâne nediscutată şi nimeni nu este supărat — cu excepţia ţintei, bineînţeles.

Kim, o tânără de 25 de ani şefă a unui magazin de casete video, a venit să mă vadă din cauză că, a spus ea, îi era teamă să mai rămână singură în preajma socrului ei.

— Socrul meu Phil a fost mereu un pic prea afectuos cu mine şi mă simt foarte prost în preajma lui. De multe ori când plecăm de la ei după o seară petrecută împreună, mă strânge în braţe prea tare şi stă mult prea aproape. Jur, a avut o erecţie seara trecută. Am ezitat să vorbesc despre acest lucru, dar acum a scăpat total de sub control. Seara trecută, au venit la noi acasă la cină şi s-a repezit să aducă farfuriile la bucătărie din cauză că eram acolo. A pus farfuriile pe chiuvetă, m-a apucat şi m-a sărutat. Aproape că şi-a băgat limba pe gâtul meu. Respira foarte puternic şi mi-a spus că şi-a dorit să facă acest lucru şi multe altele de prima dată când m-a văzut. Era scârbos! E un bărbat arătos şi are doar în jur de 50 de ani, dar, Doamne, este socrul meu! Este ca un incest!

I-am spus lui Kim că ştiam că trebuie să se fi simţit şocată de ceea ce se petrecuse. Am întrebat-o dacă a reuşit să spună sau să facă ceva.

— Am fost atât de şocată şi de revoltată, că aproape am devenit catatonică. Am început să pun vasele murdare în maşina de spălat ca un robot. Şi Phil s-a întors relaxat la ceilalţi.

Phil era responsabil în totalitate pentru comportamentul lui şi Kim nu era absolut deloc responsabilă pentru ce s-a întâmplat. Dar fără să îşi dea seama, atunci când Kim nu a reacţionat în niciun fel când Phil a început să o îmbrăţişeze în moduri care o făceau să se simtă prost, i-a dat lui Phil permisiunea tacită de a tatona, pentru a vedea cât de departe poate să meargă. I-am spus lui Kim că atunci când acceptăm lucrurile inacceptabile fără să protestăm, îi transmitem celuilalt că graniţele noastre sunt foarte slabe. Atunci ei cred că nu este nimic care să-i oprească de la escaladarea comportamentului lor ofensator.

Dar nu exista niciun motiv pentru care Kim trebuia să ducă această luptă singură sau cel puţin aşa am crezut până i-am cerut să-i spună soţului ei Eric. Ochii lui Kim au scânteiat de mânie atunci când mi-a răspuns:

-— Ah, i-am spus deja şi mi-a spus că nu ştie ce este de făcut. Apoi Eric i-a spus mamei lui, care spune că ea nu ştie ce e de făcut. Deci cum rămân lucrurile? S-a dovedit că tatăl lui are o întreagă istorie de comportamente seducătoare şi nepotrivite faţă de rudele de sex feminin, aşa că acest gen de lucru s-a mai întâmplat. Cel mai rău este că nimeni nu vrea să-l înfrunte pe Phil. Eric este mai preocupat de faptul că îl va deranja pe nebunul de taică-su şi că se vor îndepărta unul de celălalt. Nu pot să cred că sentimentele nenorocitului lui de tată sunt mai importante decât ale mele. Mă simt violată, trădată şi lipsită de susţinere, îmi iubesc soţul sau îl iubeam, până a devenit o mămăligă, dar nu cred că vreau să fac parte dintr-o astfel de familie.

Încă o dată, ceea ce ar fi putut fi o relaţie bună ajunsese pe muchie de cuţit din cauză că unui socru i se permitea să se poarte urât şi ţinta acestui comportament era rănită şi furioasă din cauză că partenerul nu făcea ce era necesar pentru a deveni aliatul ei. Eric devenise o mămăligă, speriat că îşi va supăra tatăl şi că va fi acuzat de iscarea unei crize familiale.

Punând familia din nou în siguranţă

În cazul în care acest tip de comportament nu este abordat de îndată ce apare într-o modalitate de tipul „vorbesc serios", acesta va escalada, aşa cum a descoperit Kim, într-o invazie a graniţelor tale fizice. Familiile precum cea a lui Eric nu sunt „zone sigure" până ce tu, cu sau fără partenerul tău, nu iei măsuri pentru oprirea acestui tip de comportament. Astfel, nu va mai trebui să te păzeşti de avansuri sexuale nedorite, verbale sau fizice, din partea unui socru sau a altor persoane.

Phil credea că toţi ceilalţi vor continua să treacă peste purtarea sa. A avut o mare surpriză odată ce Kim şi Eric au început să vină la consiliere.

Atunci când socrii l-au abuzat pe partenerul tău

Pe măsură ce ne îndreptăm spre cea mai neagră dintre problemele cauzate de socri, intrăm în curenţii turbulenţi care se frământă sub pojghiţa familiilor care şi-au abuzat sever copiii. Mulţi dintre voi s-au căsătorit cu o persoană care a fost abuzată emoţional, fizic sau sexual în copilărie. Spre deosebire de părinţii dependenţi sau neajutoraţi din acest capitol, unii părinţi abuzivi se descurcă foarte bine în lumea exterioară. în timp ce unii se pot îndrepta spre tine pentru

ajutor în unul dintre domeniile pe care le-am discutat deja, alţii pot să nu aibă nevoie de niciun ajutor din partea ta.

Dar comportamentul lor trecut este un semn sigur de tulburare emoţională profundă ascunsă sub faţada „normalităţii."

Chiar dacă aceşti socri nu intră tot timpul în în-curcătură, incapacitatea partenerului de a se separa psihic de ei va aduce la fel de mult haos în viaţa voastră. Şi cu aceşti părinţi, partenerul tău, nu tu, va fi ţinta atacurilor.

Când devii un amortizor

Mei, un dispecer într-o companie de camioane, mic de înălţime, de 31 de ani, m-a căutat deoarece, aşa cum a spus el: „Am obosit să mă aflu la mijloc între soţia mea şi părinţii ei". La prima noastră întâlnire mi-a explicat:

— Jenna mă pune să preiau apelurile pe care le primeşte de la părinţii ei. O critică foarte puternic şi o insultă, aşa cum au făcut dintotdeauna. Tatăl ei obişnuia să o bată când era mică şi o închidea în dulap ore în şir. Avea şase ani, pentru numele lui Dumnezeu! Cum poate să facă cineva aşa ceva unei fetiţe? Apoi minunata ei mamă o învinovăţea pentru orice tensiune apărea între cei doi părinţi şi, sunt sigur, erau o mulţime — şi încă sunt. Ştiam că vor fi o problemă atunci când am început să ne vedem, dar Jenna părea atât de puternică — o adevărată supravieţuitoare! Credeam că putea să aibă grijă de ea însăşi.

Mei presupunea în mod incorect că dacă aceste lucruri s-au petrecut în trecut, Jenna a depăşit traumele. Dar odată ce şi-au început viaţa împreună şi a fost obligat să aibă de-a face cu părinţii ei în mod regulat, Mei a descoperit că puterea ei era de fapt o faţadă pe care o ridicase de-a lungul anilor pentru a putea funcţiona în lume. în interior, ea era încă o fetiţă speriată.

Dacă partenerul tău a făcut paşii esenţiali spre vindecare şi separare (şi, din păcate, Jenna nu îi făcuse), atunci probabil că relaţia ta cu socrii nu va crea probleme majore în viaţa ta. Dar dacă aceste condiţii nu au fost împlinite, vei fi inevitabil prins la mijloc fără nicio idee despre cum să te porţi în preajma unor indivizi care au rănit profund o persoană pe care o iubeşti. Şi pentru a face situaţia şi mai neclară, partenerul tău se va opune oricăror încercări pe care le vei face pentru a-l proteja.

— Întotdeauna este foarte supărată după ce o sună unul sau celălalt. Nu ştiu de ce o fac — se poartă oribil cu ea. în ultimul timp nu mai vrea să vorbească cu ei, aşa că sfârşesc fiind obligat să mint şi să spun că nu este acolo sau că o să îi sune ea înapoi, ceea ce face rar, şi atunci sunt învinovăţit pentru că încerc să o ţin departe de ei.

Este atât de înfricoşată de ei, mă omoară să văd acest lucru. Vreau să le spun să îşi vadă de treabă şi să ne lase în pace, dar ea nu este de acord. Jură că o să înceteze să mă folosească drept amortizor de îndată ce va deveni mai puternică. Crezi că mai are speranţe deşarte că într-o zi, cumva, se va împăca cu ei? Nu vreau să îmi petrec următorii douăzeci de ani în această rutină nebunească. Nu înţeleg de ce nu le spune adevărul despre sentimentele pe care le are faţă de ei sau să le spună să se ducă dracului.

Era de înţeles că Mei era uimit de nevoia lui Jenna de a menţine o relaţie cu oamenii care i-au provocat şi continuă să-i provoace atât de multă durere. Pentru el, soluţia era atât de clară: Jenna le spune să înceteze cu umilinţele şi apelurile abuzive căci altfel o să-i scoată din viaţa ei.

Dar Mei trebuia să priceapă câteva adevăruri de bază despre adulţii care au fost abuzaţi în copilărie aşa încât să îşi poată schimba uimirea şi nerăbdarea cu înţelepciunea şi compasiunea.

Moştenirea abuzului

Aşa cum am văzut, aproape toate problemele cu socrii se acutizează într-un climat în care partenerul are nişte conflicte majore nerezolvate legate de părinţii săi şi nu a reuşit să se detaşeze psihic de ei. Acest lucru le permite socrilor să aibă un rol mult mai proeminent în vieţile voastre decât ar fi normal. Şi ce poate fi mai rău pentru capacitatea unei persoane de a se detaşa de părinţi şi de a deveni un adult încrezător decât abuzul suferit în copilărie.

Abuzul decimează stima de sine. Paralizează încrederea şi face loc îndoielii şi urii de sine. Cei care au suferit abuzuri nu au încredere în ei înşişi şi în capacităţile lor. Nu simt că au dreptul la lucruri bune sau la iubire adevărată. Ei se agaţă de persoanele care i-au abuzat deoarece, în sufletul lor, ei se simt încă nişte copii răi, nedemni care cred cu adevărat că trebuie, oricât de iraţional ar părea, să îi facă pe părinţi să îi iubească şi abia apoi să-şi vadă de viaţă.

Mei se întreba dacă Jenna va putea vreodată să se vindece în urma traumelor suferite şi l-am asigurat că acest lucru este posibil. Oricât de dureroase ar fi aceste experienţe şi în ciuda tuturor predicţiilor sumbre pe care le-ai auzit conform cărora oamenii abuzaţi sunt afectaţi pe viaţă, acest lucru nu este adevărat. După 20 de ani de lucru cu adulţi care au fost abuzaţi în copilărie, aş putea să îi spun cu certitudine că acest rău poate fi mult di-minuat, dar nu fără efort. Dacă Jenna era cu adevărat motivată să se rupă de părinţii săi, ar fi putut să îşi recapete o mare parte din respectul de sine, ceea ce ar aduce multe beneficii căsătoriei sale. Erau multe lucruri de făcut, dar cu participarea activă a Jennei şi a lui, vor învăţa să acţioneze cu atenţie şi eficient faţă de părinţii ei.

Magnetul disfuncţional

Pe parcursul acestui capitol, indiferent ce formă ia disfuncţia socrilor tăi, ai observat următorul lucru: cu cât este mai rea dependenţa, abuzul sau incapacitatea lor de a face faţă vieţii şi lumii, cu atât este mai puţin capabil copilul adult să se rupă de ei. După atâţia ani de fantasme de salvare, după sprijinirea, îngrijirea, încurajarea şi curăţatul unor părinţi inadecvati şi iresponsabili, partenerul tău crede că este de datoria sa să facă orice poate pentru a salva un părinte în dificultate.

Apoi, fantasma continuă, închipuind acea zi în care va veni şi răsplata: socrii tăi vor oferi în fine dragostea şi aprobarea pe care partenerul tău şi le doreşte cu atâta disperare.

Nevoia urgentă a partenerului tău de a-i salva pe socrii tăi nu este o alegere conştientă. Este un răspuns adânc înrădăcinat după ani de traume, cărora le-a supravieţuit prin preocuparea faţă de nevoile părinţilor, deşi normal era să fie invers.

Presiunile nu funcţionează

Este uşor să ai resentimente faţă de un partener care te-a târât în mocirla vieţii cu nişte socri haotici. Ştii că dacă tu şi partenerul aţi întâlni astfel de străini pe stradă sau într-o situaţie socială, te-ai îndepărta în mod reflex şi ai crea o distanţă cât mai mare între voi şi ei. Cu o privire clară, obiectivă vezi cum socrii profită de partenerul tău şi nu mai ştii cum să pui capăt acestei situaţii. Dar oricât de tentant ar fi să cauţi o soluţie rapidă şi să-ţi presezi partenerul să rupă legătura cu socrii distructivi, nu se va rezolva nimic. Acest lucru îi va întări sentimentul că este un copil inadecvat, fără alegeri sau opţiuni. Aşa cum veţi vedea în a doua parte a cărţii, este mult mai eficient să sprijini

şi să-ţi încurajezi partenerul să ajungă la un numitor comun cu părinţii săi aici şi acum. Abia atunci va avea o ocazie adevărată să facă noi alegeri şi să te transforme pe tine şi căsătoria voastră într-o prioritate.

6

Urâciosii

Cei mai sumbri dintre socrii toxici pe care o să vi-i prezint sunt aceia care şi-au închis complet minţile şi inimile faţă de tine şi care te-ar scoate, dacă ar fi posibil, şi din vieţile lor. Aceştia sunt socrii urâcioşi — cei care te consideră inacceptabil. Nu eşti ceea ce şi-au dorit (şi nici nu le pasă că eşti ceea ce şi-a dorit partenerul tău) şi rareori ratează o ocazie în care să îţi amintească acest lucru, adesea în feluri crude şi incredibil de dure.

Aceşti socri folosesc orice ocazie ca să te îndepărteze, ispitindu-te să ieşi dintr-o căsătorie pe care au făcut-o de nesuportat. Ca să sublinieze cât de mult şi-ar dori să întrerupă orice legătură cu tine, este foarte probabil să îi lanseze invitaţii partenerului din care să te excludă şi, uneori, să-i lase deoparte chiar şi pe propriii nepoţi. În cazurile extreme, ei îşi retrag şi dragostea faţă de copiii lor, exilându-vă pe amândoi din familie. Este mai bine să nu aibă niciun copil decât să aibă unul care să nu le ofere supunerea pe care trebuie să o primească.

Motivele pe care le oferă pentru faptul că te resping sunt multe şi variate, dar rareori exprimă adevăratele forţe subterane care îi provoacă să se poarte atât de urât. Ei afirmă că nu te plac din cauză că nu îţi suportă fa-milia, statutul social sau economic, religia, etnia sau, în cazul clientei mele Holly, chiar înfăţişarea.

Semnale timpurii

Holly este ofiţer de credite în vârstă de 34 de ani la o mare companie ipotecară. Are o faţă drăguţă, încadrată de un păr castaniu moale şi creţ. Şi, după orice standard, este supraponderală. Împreună cu soţul ei Preston, agent de asigurări, a venit să mă vadă după doi ani de căsnicie, fără să fie convinşi că o să-l prindă şi pe al treilea. O mare parte din nefericirea lor avea de-a face cu comportamentul oribil al părinţilor lui Preston faţă de Holly, care începuse cu mult timp înainte să se căsătorească.

— Preston este singurul bărbat cu care am avut o relaţie. Am fost prieteni în liceu şi lucrurile au devenit serioase pe când eram la facultate. A început să rămână peste noapte la mine în apartament şi din acest moment părinţii lui s-au întors împotriva mea. S-au purtat bine cu mine până au văzut că sunt un pericol pentru familia lor unită. Mama lui îl suna la mine acasă şi când răspundeam la telefon, cu greu spunea altceva în afară de: „Dă-mi-l pe Preston la telefon". Era ca şi cum eu nu existam. Ca să fie lucrurile şi mai rele, Preston a renunţat la facultate pentru a se angaja cu normă întreagă şi nu le-a spus părinţilor despre acest lucru. Atunci când au aflat, au fost furioşi şi au spus că eu sunt motivul din cauza căruia nu şi-a terminat şcoala. Am avut o mulţime de semnale de alarmă că lucrurile aveau să fie dificile, dar mi-am închipuit că pot să mă descurc. Eram sigură că odată ce se vor obişnui cu ideea că suntem serioşi în ceea ce facem şi vor ajunge să mă cunoască, lucrurile se vor îmbunătăţi. Doamne, în ce vise trăiam!

Timpul nu este de ajutor

Îţi aminteşti mitul conform căruia „odată ce vor ajunge să mă cunoască, or să mă placă"? Toţi vrem să credem că iubirea noastră pentru partener îi va impresiona şi pe cei mai duri socri şi Holly, asemenea multora care au simţit înţepătura respingerii viitorilor socri, era sigură că părinţii lui Preston vor trece la sentimente mai bune odată ce vor vedea cât de mult se iubesc şi îşi vor da seama că este o persoană bună şi iubitoare. Dar, majoritatea socrilor urâcioşi nu sunt uşor de înduplecat. De fapt, cu cât mai multă dragoste vedeau părinţii lui Preston între cei doi şi cu cât mai greu le venea să-l facă să se răzgândească, cu atât se intensifica războiul împotriva ei.

— Atunci când Preston le-a zis că ne căsătorim, au spus că nu vor veni la nuntă. El le-a spus că o să se căsătorească cu mine indiferent de ceea ce vor face şi în cele din urmă, au venit. Dar soacra mea a făcut ceva ce nu o să uit niciodată — a rămas pe scaun în timp ce ne spuneam jurămintele, chiar dacă toţi ceilalţi stăteau în picioare, ca modalitate de a protesta faţă de căsătorie!

În tot acest timp, socrul meu a rămas tăcut în spate şi a consimţit tot ce făcea ea.

Te atacă acolo unde eşti mai vulnerabil

Unii socri pot fi dezamăgiţi de alegerea fiului sau a fiicei, încercând din răsputeri să-l convingă să se răzgândească. Apoi, odată ce căsătoria are loc, se pot îmblânzi puţin, acceptă inevitabilul şi chiar fac un efort să devină mai drăguţi. Se poate să nu fie fericiţi, dar păstrează legătura emoţională dintre ei şi noua familie chiar dacă această legătură este marcată de critici sau eforturi de a controla relaţia. Totuşi, părinţii lui Preston erau dintre aceia care resping cu vehemenţă — fără îmblânzire sau acceptare. După nuntă, au stabilit o nouă ţintă — s-au concentrat, cu acurateţea unui laser, pe cea mai mare vulnerabilitate a lui Holly:

— Cel mai criticat aspect este greutatea mea. Am, cu siguranţă, o greutate mare şi încerc să iau unele măsuri, dar cu siguranţă nu am nevoie de comentariile constante ale lui Judy ca: „Ar trebui să slăbeşti" şi „Cum de te-ai îngrăşat atât de mult?" Nu pierde nicio ocazie să ne relateze despre cutare care se căsătoreşte cu o „fată suplă şi frumoasă". De fiecare dată când mă vede, mă cercetează din cap până în picioare de parcă aş fi sub un microscop. Nu ştiam niciodată cu ce să mă îmbrac — îmi schimbam hainele de cinci ori înainte să mergem pe la ei. De ce trebuie să mă umilească tot timpul?

Holly era în centrul celei mai crude respingeri, dar nici Preston nu scăpa netaxat. Dacă mai aveai nevoie să te convingi de cât de nocivi pot fi socrii otrăvitori, nu trebuie decât să te uiţi la ce mi-a spus Preston:

— Şi pe mine mă critică. Atât eu, cât şi Holly muncim foarte mult, dar nu reuşim niciodată să facem economii — spre deosebire de tatăl meu care a făcut foarte mulţi bani din afaceri. Atunci când am spus că mă gândesc să mă întorc la şcoală ca să îmi iau diploma, a replicat: „Eşti prea bătrân ca să te întorci — ţi-ai ratat ocazia".

Momentul crizei

Comportamentul lui Judy năştea o tensiune insuportabilă în căsnicia lui Preston şi a lui Holly, care se manifesta prin certuri constante şi o atmosferă plină de încordare şi resentimente. Deşi nu avea cum să nu vadă felul în care mama sa o trata pe soţia sa, Preston nu făcea mare lucru ca să îi ofere acesteia genul de siguranţă de care avea nevoie, iar Holly nu ştia cum să-i ceafă acest lucru. Probabil că

Preston îşi epuizase forţele ca să facă faţă criticilor pe care i le aduceau părinţii în timp ce încerca să menţină o pace firavă în familie.

Apoi, după vreun an de la căsătorie, din nu ştiu ce motiv, Preston a ales să îşi rezolve problemele interioare într-un fel care nu doar că oglindea respingerea pe care Holly a primit-o din partea familiei lui, dar era mult mai devastatoare pentru ea.

— Preston a avut o aventură cu o colegă de serviciu. Nu a durat foarte mult, dar când, în final, mi-a spus, am fost devastată. Şi, bineînţeles, mi-a mărit de o mie de ori frământările legate de felul în care arăt. Ne reconstruim vieţile împreună şi faptul că venim la tine este o mare parte din acest proces. El ştie că sunt încă furioasă şi că sunt extrem de rănită, dar a început să deschidă ochii şi să vadă ce se petrece cu adevărat. Ştiu că vrea ca această căsătorie să funcţioneze.

L-am întrebat pe Preston dacă este adevărat. Mi-a spus „da" fără nicio ezitare.

Le-am cerut fiecăruia să facă pe parcursul săptămânii viitoare o listă cu trei dintre cele mai importante lucruri pe care fiecare poate să le facă pentru a reface relaţia.

La următoarea noastră şedinţă, Holly mi-a spus că au căzut de acord că este important să se mute în altă parte a oraşului, care ar fi mai aproape de locurile lor de muncă şi mult mai departe de părinţii lui.

Al doilea subiect de pe lista lui Holly era legat de unele schimbări importante pe care trebuia să le facă în comportamentul ei. Iată ce mi-a spus Holly:

— Întotdeauna am fost foarte timidă şi blândă. Dar ştiu că trebuie să mă schimb ca să supravieţuiesc. Judy a trimis o felicitare de Paşte adresată „doar fiului meu".

Mi-am adunat tot curajul şi m-am hotărât să discut cu ea. Am sunat-o, dar mi-a închis. Acum şi-a dat seama că nu o să înghit mizeria asta şi i se plânge lui Preston că sunt prea puternică!

La care Preston a răspuns:

— Ei bine, las-o să se plângă — este cea mai mare bucurie pe care o are în viaţă.

Din partea lui, Preston prezenta dovezi solide că e dispus să muncească din greu ca să-şi întărească mariajul. Astfel, el:

1. A fost de acord să vină în consiliere regulat.
2. S-a reangajat într-o relaţie monogamă.
3. Şi-a asumat întreaga responsabilitate pentru aventura avută şi pentru efectul pe care l-a avut asupra soţiei lui.

Şi nu în ultimul rând.

4. A încetat să mai apere comportamentul părinţilor lui.

Şi-a schimbat, de asemenea, vechiul obicei de a înghiţi conflictele pentru ca apoi să explodeze şi a făcut gestul pozitiv de a se muta într-un alt cartier.

Va dura o vreme ca durerea rămasă în urma aventurii lui Preston să se diminueze. Dar cred că a fost un puternic semnal de alarmă pentru el ca să-şi examineze comportamentul în toate aspectele relaţiei cu Holly, în special în ceea ce îi priveşte pe părinţii lui, din cauză că a fost foarte aproape să o piardă.

Preston şi Holly lucrează din greu în terapie şi se descurcă bine.

Holly participă regulat la întâlnirile unei organizaţii naţionale împotriva supraponderalităţii şi a slăbit deja 15 kilograme. La o şedinţă recentă, Holly a spus ceva foarte dureros, care arăta cât de profunde pot fi rănile lăsate de respingerea socrilor:

— Ştii, lucrurile sunt mult mai bine între mine şi Preston, dar există momente când încă mă simt păcălită. Surorile mele au nişte socri minunaţi şi uneori încep să mă gândesc „de ce nu sunt suficient de bună — tot ce am făcut a fost să îl iubesc pe fiul lor".

— Întrebarea este greşită, Holly, i-am răspuns eu. Adevărata întrebare este de ce nu sunt ei suficient de buni ca să vadă ce persoană minunată eşti.

Problema rasei

Înfăţişarea a jucat un rol important şi în faptul că părinţii Feliciei l-au respins pe partenerul ei, dar nu din motive de greutate. Felicia, o femeie superbă de 32 de ani, este contabil la o agenţie de publicitate. A început să se vadă şi în final să se îndrăgostească de Les, unul dintre vicepreşedinţii agenţiei, care era la fel de îndrăgostit de ea. Sună minunat, nu-i aşa? Exista o singură problemă şi s-a dovedit a fi un impediment major în planurile lor pentru viitor: Felicia este albă şi Les este negru.

După cum mi-a spus Les:

— Prima dată când Felicia m-a dus în vizită la părinţii ei a fost şi ultima. Tatăl ei s-a uitat o dată la mine şi a spus: „Nu ştiu cine eşti, dar ştiu ce vrei. Aşa că să fim clar înţeleşi — nu eşti bine-venit în această casă şi nu există nicio şansă să te căsătoreşti cu fiica mea". Felicia a început să se certe cu el, dar eu nu eram dispus să intru în joc. Am luat-o de braţ şi am spus „Hai să mergem" şi am plecat.

Respingeri dintre cele mai violente vin din partea viitorilor socri atunci când sunt orbi la orice aspect care te priveşte, mai puţin la o parte esenţială, de neschimbat a ceea ce eşti tu — etnia. Doar vederea ta declanşează reacţii puternice, negative, care par să fie extrem de profunde.

Dacă aceasta este şi situaţia ta, ai mai avut, fără îndoială, parte de acest gen de ostilitate, dar este de două ori mai dureros când vine din partea familiei persoanei pe care o iubeşti.

Ar fi fost minunat dacă prima dată când Felicia l-a adus în vizită la părinţi pe Les Chandler ar fi fost în stare să spună ceva de genul:

— Nu sunt deloc fericit cu alegerea ta şi nu pot să mă prefac. Cred că o să-ţi fie foarte greu. Dar văd şi cât de mult te iubeşte Les şi dragostea este un bun rar şi preţios. Cred că va trebui să mă obişnuiesc cu ideea, aşa că te rog să ai răbdare cu mine. Vă doresc amândurora tot binele.

I-am spus lui Les că înţeleg cât de dureros trebuie să fi fost să nu audă asemenea cuvinte din partea părinţilor Feliciei sau să nu i se dea ocazia să arate ce fel de bărbat era şi să topească gheaţa din jurul inimilor lor.

Şi, cu siguranţă, aceasta era situaţia la care spera Felicia, deoarece până atunci nu mai văzuse această faţă a tatălui ei.

— Tata are prieteni de culoare! Am fost educaţi să le arătăm la fel de mult respect ca şi celorlalţi adulţi din viaţa noastră. Dar cred că devine altul când este mult mai aproape de casă. Aşa că nu am ştiut ce să spun. Am fost umilită şi furioasă. Mama a fost umilită. Am fost îngrozită că acest lucru ne va strica relaţia, dar Les a fost minunat. în drum spre casa mea, mi-a spus că nu vede cum un bărbat care a crescut o fată ca mine poate să fie în întregime rău. Ne-am prefăcut că lucrurile vor fi în regulă, dar acestea s-au înrăutăţit. Tata nu se oprea.

Mă suna şi spunea cele mai depreciative lucruri despre Les. De câteva ori i-am închis telefonul, ceea ce m-a făcut să mă simt absolut îngrozitor. Avi fost multe momente în care m-am întrebat dacă pot să mai fac faţă situaţiei. Îmi doream să fug de toată tensiunea şi ciondăneala. Dar cu cât încerca mai mult să mă tragă de lângă Les, cu atât mai hotărâtă eram să rămân pe loc.

I-am îndemnat pe Les şi Felicia să facă exact acest lucru, indiferent de felul în care părinţii ei, în special tatăl, se vor purta.

Am văzut multe cupluri interrasiale distruse de amărăciunea şi durerea cauzate de acest tip de respingere.

Relaţiile şi căsătoriile interrasiale sunt, prin natura lor, complexe. Ele îi forţează pe oameni să se confrunte cu cele mai profunde şi adesea reprimate sentimente faţă de diferenţe şi stereotipuri — sentimente pe care poţi să le citeşti pe feţele prietenilor şi ale celorlalte rude, nu doar ale socrilor. Nu se poate nega faptul că există o acceptare mult mai mare a căsătoriilor interrasiale şi

interreligioase decât în trecut, dar fie că îţi place sau nu, realitatea este că aceste diferenţe au rămas un subiect sensibil pentru mulţi oameni — mai ales atunci când este implicat partenerul ales de copii. Şi este un subiect pe care Les l-a deschis cu viitorul lui socru.

Respingere din mormânt

Mai devreme v-am spus că diferitele categorii de socri nu sunt clar delimitate şi mulţi dintre ei prezintă com-portamente caracterisitice mai multora dintre ele. în capitolul 4 ai văzut cum Norm încerca să-şi exercite controlul asupra vieţii fiicei sale Shelley. Printr-o întorsătură macabră a vieţii, Norm a devenit şi unul dintre cei mai cruzi socri urâcioşi — şi banii au fost arma folosită.

La aproximativ două luni după ce David şi Shelley au început să vină la mine, Norm a murit în urma unui atac de inimă în timpul unei partide de tenis la clubul la care era înscris. Ca urmare a morţii sale, lui Shelley i-a fost imposibil să-şi menţină fantasma legată de tatăl său şi de măsura în care era dispus să îl respingă pe David şi să o pedepsească pe Shelley din cauză că s-a măritat cu el. Shelley mi-a spus printre lacrimi:

— Nu m-a iubit niciodată! Nu faci aşa ceva unei persoane pe care o iubeşti! I-a lăsat totul mamei mele şi celor doi fraţi şi a pus o clauză în testament prin care spune fără echivoc că nu voi primi nimic. În plus, nu i-a lăsat nici măcar ceva simbolic singurului său nepot. Nu îmi pasă de bani — ar fi fost minunat să primim ceva, dar o să ne descurcăm.

I-am spus lui Shelley că Norm s-a răzbunat din mormânt din două motive: a pedepsit-o cu ajutorul banilor pentru că l-a părăsit şi s-a asigurat că nimic din ce i-a aparţinut nu avea să fie împărţit cu detestatul său rival.

Shelley a ascultat în tăcere şi, după un moment, s-a întors spre David:

— Iubitule, îmi pare atât de rău că te-am pus să treci prin atâtea din cauză că nu puteam să accept cât de îngrozitor era, de fapt, tatăl meu.

Norm nu l-a acceptat niciodată pe David — şi este foarte puţin probabil să fi acceptat orice alt bărbat ales de fiica sa.

Resentimentul înăbuşit faţă de bărbatul care i-a luat preţiosul trofeu s-a manifestat nu doar prin control, ci şi printr-o respingere dură.

Scopul ascuns

Existau motive serioase în mintea lui Norm pentru respingerea lui David, care au devenit clare după ce acesta mi-a spus câteva lucruri extrem de importante:

— După ce ne-am căsătorit, Shelley mi-a mărturisit că atunci când Norm a aflat despre mine, a venit la ea la apartament şi i-a ţinut un discurs până la patru dimineaţa despre ce greşeală oribilă va face. în primul rând, din cauză că eram evreu, apoi din cauză că nu aveam să realizez niciodată nimic. I-a spus: „Scapă de tipul ăsta. Poţi să te descurci mult mai bine. Ai un loc de muncă minunat şi ştii că poţi să contezi întotdeauna pe mine pentru orice ai nevoie. Nu are voinţă... O să fii blocată într-o casă la periferie plină de copii care urlă". Apoi şi-a scos portofelul şi i-a dat 500 de dolari ca să-i arate cine poate să aibă cu adevărat grijă de ea aşa cum trebuie. Lui Shelley i-a fost ruşine şi frică să îmi spună despre acest moment de teamă că nu voi mai dori să ne căsătorim. I-am spus că este o minune că a făcut-o. Atunci când l-am întâlnit prima dată pe Norm, am crezut că este doar un tată supraprotector. Dar acum îmi dau seama cât de bolnav era acest om. El chiar dorea să fie singurul bărbat din viaţa lui Shelley.

David punctase exact. Norm se folosea de orice ocazie ca să-i arate fiicei sale că soţul ei nu era un bărbat ca el — nici bogat, nici ambiţios, cu siguranţă inferior. Norm era atât de legat de Shelley încât nu existau graniţe, o definire clară a rolurilor. Gelozia pe care o simţea

faţă de orice bărbat care ameninţa să-i diminueze rolul din viaţa lui Shelley îl făcea să intre în competiţie cu acesta şi să-l dispreţuiască. Dar care erau rolul şi locul lui? Era tatăl ei sau era în rivalitate pentru afecţiunea ei cu orice bărbat ar fi apărut?

În toată această confuzie de roluri, există o temă puternică de seducţie şi confuzie. Era foarte dureros pentru Shelley să recunoască faţă de David şi faţă de mine că tatăl ei flirtase întotdeauna şi se purtase nepotrivit faţă de ea. Dar, mai ales, îi era greu să recunoască acest lucru faţă de ea însăşi.

„Nimeni în afară de el nu era suficient de bun"

— Încep să îmi dau seama că nu îi păsa deloc de ceea ce doream sau de ceea ce simţeam — nu îi păsa decât de el. Aş fi putut să-l aduc acasă pe Mei Gibson şi nu ar fi fost nicio diferenţă. Nu era vorba despre faptul că nimeni nu era suficient de bun pentru mine, ci despre faptul că singurul care era suficient de bun era el. Slavă Domnului, nu a făcut niciodată vreun fel de gest sexual, aşa cum s-a întâmplat cu nişte prietene, dar făcea tot timpul glume legate de sex şi când am început să mă văd cu băieţi, dorea să ştie toate detaliile legate de ce făceam cu ei. Ştii, chiar îl adoram, dar întotdeauna m-am simţit stânjenită cu el.

Deşi Norm nu a pus în act pornirile sale nesănătoase faţă de fiica sa, climatul pe care îl crease între ei era cu siguranţă unul de incest psihologic. Şi în timp ce comportamentul său nu era condamnabil, o ţinea pe Shelley legată de el în feluri puternice care de-abia acum îi deveneau clare. în acel climat, era inevitabil să respingă orice bărbat care ameninţa să îl scoată din peisaj.

Cruzime de neînţeles

Norm ştia cât de crud era să o scoată pe Shelley din testament. Dar în mintea lui era total justificat, din cauză că adorata sa fiică nu numai că l-a sfidat căsă-torindu-se cu David — dar l-a şi trădat. Pentru el, pedeapsa şi respingerea erau singurul răspuns potrivit în acele circumstanţe. În felul distorsionat al lui Norm de a privi lumea, fiica şi ginerele său erau personajele negative şi el victima. Dar avea el să le arate — şi a făcut-o.

Există un paradox fascinant şi multă ironie în toate acestea. Norm credea că poate să creeze mai multă durere şi probleme prin acţiunile lui. Dar probabil că nu ar fi fost prea încântat de reacţia lui Shelley faţă de ultima sa decizie deoarece, până la urmă, Norm a fost cel respins, Shelley şi David văzându-şi de viaţă. Nu cred că Norm îşi va găsi vreodată pacea, dar ştiu că Shelley şi David au făcut-o.

Factorul bebeluş

Uneori, socrii care au respins cu desăvârşire partenerul ales de copilul lor te pot surprinde — în special la naşterea unui nepoţel.

Atunci când Felicia şi Les au avut primul lor copil, un băieţel minunat, Chandler nu a vrut să meargă la spital. Dar, spre surprinderea lor, au primit sprijin dintr-o sursă neşteptată: Naomi, mama Feliciei, a pus în cele din urmă piciorul în prag.

Les:

— Nu îmi venea să cred ce făcea. M-a sunat înainte să vină la spital şi era destul de tulburată. A spus că îl aştepta pe Chandler să se schimbe. Apoi mi-a spus, cuvânt cu cuvânt, ce îi spusese. L-a înfruntat şi i-a spus că se poartă ca un idiot. I-a zis: „Ai un nepot şi tu eşti cel mai copilăros din familie. Este momentul să încetezi cu toate lucrurile astea

pe care le faci şi le spui şi să te maturizezi! Bărbatul acesta este bun cu fiica noastră şi se iubesc. îmi este destul de ruşine de felul în care te-am susţinut, dar gata. Plec spre spital în 10 minute. Dacă nu eşti gata să vii cu mine, plec fără tine şi poţi să rămâi acasă şi să te gândeşti la câtă nefericire inutilă aduci tuturor doar pentru că ginerele tău nu este aşa cum ai visat. Ei bine, am nişte veşti pentru tine — nici tu nu erai ce îşi doriseră părinţii mei pentru mine şi sunt sigură că nici eu nu eram Miss America din punctul de vedere al părinţilor tăi!" A spus că Chan a amuţit şi s-a dus sus să îşi schimbe hainele. Şi spre surprinderea şi uimirea mea, au venit amândoi să ne vadă. Chan era stânjenit, dar a luat în braţe bebeluşul şi a spus că este un băiat pe cinste. Cel puţin era un început.

O primire dezgheţată

Naomi şi Chan crescuseră un copil a cărui inimă era deschisă şi plină de iubire şi părea aproape imposibil ca, în străfunduri, ei să nu poată să îl accepte pe Les, chiar dacă acest lucru avea să se petreacă ceva mai târziu. La urma urmei, aveau în comun ceva preţios — toţi o iubeau pe Felicia.

Odată ce Felicia a ajuns acasă, Naomi a devenit foarte implicată în creşterea copilului şi a ajutat ori de câte ori a putut. A început să îi placă foarte mult să fie bunică şi a stabilit o legătură strânsă cu nepotul ei. La început, Chandler era iritat de cantitatea de timp pe care Naomi o petrecea acasă la fiica lor, dar soţia sa i-a spus că şi el era bine-venit — atâta timp cât se purta cum trebuie!

Lucrurile nu vor fi niciodată idilice între famila nouă şi părinţii Feliciei, dar cel puţin sunt calmi şi civilizaţi. Merg de sărbători când la ei, când la părinţii lui Les şi ceea ce era odată profund îngheţat s-a topit considerabil.

Uneori insultele nu se mai opresc

Povestea lui Les şi a Feliciei are un final relativ fericit — fără artificii, dar cu linişte. Este rezultatul la care ne gândim şi la care nu îndrăznim să sperăm, dar pe care totuşi îl dorim pentru a ne linişti. Şi este extrem de dureros atunci când, aşa cum au descoperit Noah şi Ellen, nici măcar un nou-născut nu poate aduce o urmă de acceptare în relaţia cu socrii urâcioşi.

Ellen, o programatoare de 28 de ani, avea o fetiţă de 6 ani dintr-o relaţie anterioară atunci când s-a căsătorit cu Noah, un procuror districtual.

— I-a ros întotdeauna faptul că nu eram căsătorită atunci când s-a născut Melissa. Când Noah m-a adus la ei acasă şi mi-a făcut cunoştinţă cu ei, au părut destul de drăguţi, dar lucrurile au devenit ciudate odată ce Noah a menţionat-o pe Melissa. „Oh, ai mai fost căsătorită?" a întrebat tatăl lui. Am spus, aşa cum fac întotdeauna: „Nu, eu şi tatăl ei nu ne-am căsătorit niciodată". Era adevărul, dar am ştiut imediat că am greşit spunându-l. Tatăl lui a zis doar ceva de genul: „Nu suntem de acord cu aşa ceva". După acest moment au existat nişte pauze lungi şi ciudate şi, practic, de atunci s-au purtat cu mine ca şi cu o vagaboandă. Era destul de limpede după ce ne-am căsătorit că eu şi Melissa nu ne găseam locul în viaţa familiei şi că nu eram bine-venite. Melissa este dulce şi afectuoasă şi este imposibil să nu o iubeşti, dar ei o tratează ca şi cum o să-i infecteze pe ceilalţi nepoţi dacă le va vorbi despre tatăl ei, care este chitarist într-o formaţie de rock. Fata mea crede că este ceva haios. Familia însă crede că totul este sex, droguri şi viaţă la limită. L-am văzut pe tatăl lui Noah cum o îndepărtează de ceilalţi copii şi o trimite să se uite singură la filme în altă cameră. Este chiar crud.

Noah a recunoscut că părinţii săi, Stan şi Elise, au fost întotdeauna intoleranţi faţă de orice alt stil de viaţă decât al lor. Pentru

ei, Ellen era imorală şi un pericol pentru imaginea bună a familiei. Prezenţa ei şi simpla existenţă a Melissei păreau să-i ameninţe pe ei şi tot ceea ce ei susţineau. Nu conta că Ellen lucra din greu într-un serviciu solicitant şi că era o mamă devotată cu un copil exuberant, dar bine-crescut. Nimic din ce putea să facă nu ar fi schimbat părerea negativă pe care socrii o aveau despre ea. Ea simboliza un fel de viaţă care le era străin. Se temeau de el şi nu doreau ca influenţa proastă a lui Ellen să le corupă familia.

În primii doi ani de căsnicie cu Noah, Ellen s-a înfuriat, s-a îndurerat şi, în cele din urmă, i-a spus acestuia că nu mai poate suporta — apoi a aflat că era însărcinată. Au crezut amândoi că vestea unui nepoţel va risipi răceala dintre ei şi Stan şi Elise.

— Ştiu că ai auzit toate cele, dar spune-mi dacă ai mai auzit-o pe asta, mi-a spus. Atunci când Noah le-a zis că sunt însărcinată, primul lucru pe care i l-a spus tatăl lui a fost că ar fi bine să facă un test de paternitate — de unde ştia că bebeluşul era al lui? Fără felicitări, bucurie, doar un comentariu răutăcios şi insultător care sugera că îl înşelasem.

I-am spus lui Ellen că am mai auzit, într-adevăr, de la alţi clienţi că socrii lor au făcut nişte remarci asemă-nătoare. Am asigurat-o că este normal să crezi că eşti singura persoană din lume căreia i se poate întâmpla aşa ceva atunci când dai peste o respingere de asemenea amploare. Stan şi Elise au făcut tot ce le-a trecut prin minte ca să îi facă viaţa grea, sperând, fără îndoială, că se va sătura şi îl va părăsi pe Noah. Şi astfel vor scăpa de această pată din familia lor exemplară. Şi au ajuns periculos de aproape de succes. Nici măcar naşterea unui nepot nu a reuşit să le oprească încercările de subminare a mariajului fiului lor.

După cum mi-a spus Ellen:

— Nu i-au văzut pe copii sau pe mine de peste trei ani. Nu au nicio fotografie cu noi. Nu există niciun fel de cadouri pentru copii.

Şi Noah a adăugat cu tristeţe:

— Este de neînţeles pentru mine faptul că o tratează în continuare pe Ellen la fel chiar şi după naşterea lui

Noah. Ştii, este Noah al IE-lea — numit după mine şi bunicul lui. Cum pot să întoarcă spatele unui copilaş frumos? Părinţii lui Ellen au fost cu adevărat generoşi, dar ai mei nu ne-au dat nici măcar un ban pentru cheltuielile medicale şi nici nu i-au adus vreun cadou. Una este să fie supăraţi pe mine — pot să suport acest lucru — dar nu pot să suport să îmi rănească soţia şi copiii în acest fel. Am ajuns la capătul răbdării. Sunt părinţii mei, dar nu pot să las lucrurile să continue aşa. Nu am nicio idee ce este de făcut.

Le-am spus celor doi că era de mult cazul să-şi fi făcut un plan de acţiune. Au suportat ani de abuzuri şi au luat puţine măsuri. Dacă nu erau dispuşi să facă nişte schim-bări majore în felul în care gestionau această situaţie teribilă, aveau în faţă ani de conflicte, furie şi durerea mistuitoare de a nu vedea niciun pic de afecţiune pentru cei doi copii inocenţi.

Arma exilării: „Nu mai aparţii acestei familii"

Dintre toate ameninţările şi pedepsele pe care părinţii urâcioşi le folosesc pentru a-şi demonstra însemnătatea, poate că cea mai devastatoare este: „Dacă te căsătoreşti cu acea persoană, nu mai aparţii acestei familii". Pare o cacialma disperată, dar ai fi surprins de numărul de părinţi care îşi resping propriii copii ca expresie finală a dispreţului faţă de partenerul pe care nu îl pot suporta.

Ameninţările cu exilarea din familie, combinate cu sugestia unor reacţii emoţionale sumbre dacă partenerul tău îşi atrage asupra sa furia lor, sunt artileria grea a părinţilor urâcioşi. Este nevoie de mult curaj ca să înfrunţi un astfel de ultimatum. Perspectiva unui exil emoţional activează temerile primare de abandon şi nevoia de ataşament. Această ameninţare, indiferent dacă este serioasă sau nu, poate da

naştere unei enorme duplicităţi şi vinovăţii în partenerul tău faţă de loialitatea şi obligaţiile sale.

Hank, un student la medicină în anul trei, micuţ de înălţime şi cu o faţă drăguţă, de 26 de ani, nu avea nicio intenţie să intre într-o relaţie serioasă până, cel puţin, să înceapă rezidenţiatul. Dar acest lucru se întâmpla înainte s-o cunoască pe Nancy, o roşcată vioaie care lucra în biroul decanului. Părinţii lui Hank au fost extrem de supăraţi atunci când şi-au dat seama că relaţia devine serioasă.

Nancy:

— Părinţii lui Hank sunt foarte bogaţi. Warren, tatăl lui, este şeful secţiei de cardiologie într-un mare spital şi Fay, mama lui, este un designer de interior de succes. Fac parte din cel mai exclusivist club din oraş şi sunt membrii Consiliului Filarmonicii şi Operei. Este o familie prestigioasă şi importantă. Au rude care sunt lideri civici şi de afaceri. Totul este destul de copleşitor pentru mine — familia mea este, practic, de irlandezi de mahala. Am fost foarte intimidată atunci când i-am cunoscut, dar cu siguranţă nu mă aşteptam ca întâlnirea să fie atât de rece. După o conversaţie forţată, Warren m-a întrebat dacă îmi dau seama că relaţia mea cu Hank i-ar putea pune serios în pericol capacitatea de a-şi încheia studiile medicale. Am fost în defensivă toată seara şi de-abia am aşteptat să plec de acolo.

Nancy avea în urma întâlnirii destule dovezi că existau mulţi nori la orizont, dar a pus aceste lucruri pe seama agitaţiei ei. Nu avea idee cât de înfuriaţi erau Warren şi Fay din cauza alegerii lui Hank.

— Pe când plecam, Warren l-a luat pe Hank deoparte şi i-a spus ceva. Nu am auzit ce, dar mi-am dat seama după expresia lui Hank că trebuie sa fi fost ceva destul de groaznic. Hank a tăcut în drum spre apartamentul meu şi l-am întrebat în cele din urmă ce îi spusese tatăl lui. A încercat să fie relaxat, dar nu i-a reuşit. „Oh, nu mare lucru", a răspuns. „Tata doar mi-a spus în felul lui snob inimitabil că «fata aceea nu are niciun pic de clasă sau bună purtare. Nu pot să cred că ţi-ar plăcea o persoană ca ea, ţinând cont de toate fetele potrivite cu care ai ieşit». Atunci când i-am spus să se abţină pentru că sunt hotărât, mi-a spus că dacă mă căsătoresc cu tine pot să uit că sunt fiul lui. Nu îţi face griji — îşi foloseşte autoritatea ca de fiecare dată când îl nemulţumeşte ceva."

Dar nu era aşa. Hank încerca să pară nepăsător, dar nu avea cum să ştie dacă tatăl lui vorbea serios. A fost profund mâhnit atunci când după nuntă părinţii lui au întrerupt orice contact cu el. Nancy 1-a rugat să încerce să se împace cu ei, dar încercările lui întâmpinau mereu aceeaşi condiţie — „nu, până nu scapi de ea". Părinţii lui au încetat să mai sune şi nu au mai ţinut cont de zilele lui de naştere sau de sărbători. Atunci când sora lui Hank a terminat facultatea, nu a fost invitat să participe la ceremonie sau la petrecerea de după. Se purtau de parcă Hank încetase să mai existe.

Părinţii urâcioşi, asemenea lui Warren şi Fay, cred că dacă sunt suficient de reci sau de cruzi, tu, cel indezirabil, te vei sătura şi vei pleca. Folosindu-se de dragoste ca de un ciocan, ei îşi exprimă „grijile" pentru binele partenerului tău prin respingerea ta totală — promiţând că totul va fi bine de îndată ce ai dispărut din portretul de familie.

Părinţii lui Hank l-au pus în strânsoarea „sau ea, sau noi." Chiar dacă a ales-o pe Nancy, exilul din familie i-a afectat enorm starea emoţională. Şi indiferent cât de mult încerca să se convingă că a făcut ce trebuie, s-a trezit întrebându-se dacă n-a plătit un preţ prea mare pentru căsătoria sa. O iubea pe Nancy, dar avea şi resentimente faţă de ea pentru ceea ce credea că i-a luat. Va fi nevoie să muncim toţi trei mult de-acum înainte ca acest tânăr cuplu să poată să revendice dragostea şi fericirea pe care le merită.

Orbirea urâcioşilor

Evident, părinţii ai căror copii adulţi aleg un partener cu adevărat greşit — cineva care face abuz de substanţe, care este

iresponsabil şi neatent cu banii, care are un trecut îngrozitor şi a părăsit multe soţii şi copii sau are un trecut dezgustător sau chiar criminal — au tot dreptul să protesteze şi să facă tot ce pot ca să-i determine pe copiii lor să vadă realitatea nefericită a situaţiei. Nu şi-ar îndeplini sarcina de părinţi dacă nu ar face acest lucru.

Dar niciuna dintre ţintele socrilor pe care le-aţi întâlnit în acest capitol nu are acele lipsuri majore de caracter sau acel gen de trecut care să tragă semnale de alarmă şi să justifice reacţiile lor. Defectele se află în persoanele care îi resping şi care sunt profund ameninţate de schimbare. Intoleranţa, aşteptările rigide şi pretenţiile faţă de copii ca să le cedeze dreptul de veto asupra căsătoriei lor îi fac să le ignore complet, să nu le pese cine eşti şi să nu-ţi acorde niciun dram de amabilitate şi respect.

Ei te resping fără ca măcar să ştie cine eşti cu adevărat.

7

De ce se poartă socrii toxici în acest fel?

De ce mă tratează în acest fel?" „De ce nu sunt pe placul lor?" „De ce nu pot să vadă cât de tare încerc?" „De ce nu văd cât de bun sunt pentru tine şi cât de mult ţinem unul la celălalt?"

„De ce trebuie să se încăpăţâneze în halul ăsta?"

De ce? De ce? De ce?

Probabil că ţi-ai pus asemenea întrebări de sute de ori. Suntem o specie curioasă, mai ales când vine vorba de comportamentul uman şi cu cât este acesta mai ciudat, cu atât mai mult vrem o explicaţie. Socrii tăi sunt plini de răspunsuri de-a gata — multe dintre ele se referă la nepotrivirile tale şi uneori la cele ale partenerului. Dar adevăratele forţe care conduc conflictele sunt adesea adânc ascunse în inconştientul lor şi şansele ca socrii să le scoată la iveală tind spre zero. Chiar dacă i-ai întreba direct, probabil că nu ai reuşi să obţii un răspuns care să însemne mare lucru. Nu uita că din punctul lor de vedere nu este nimic de explicat, deoarece, în majoritatea timpului, ei îşi văd faptele ca fiind perfect logice şi justificate. Pentru ei, nu este nimic în neregulă cu felul în care se poartă.

Fără răspunsuri uşoare

Acest lucru ne provoacă să venim cu propriile explicaţii, bazate pe ceea ce vedem şi trăim, pe ceea ce suntem în stare să aflăm despre unele dintre motivaţiile timpurii care au format comportamentul pe care acum îl consideri atât de supărător. Cum în general nu avem acces la funcţionarea interioară a socrilor, vom putea să găsim doar unele răspunsuri, dar cred că le veţi considera edificatoare.

Comportamentul uman nu poate fi descifrat printr-o explicaţie clară, limpede, deoarece este determinat de multe influenţe şi evenimente diferite. Şi socrii tăi au avut părinţi şi aceştia au avut la rândul lor părinţi şi tot aşa până la începutul umanităţii — aşa că pun în act o istorie de familie complexă. Ei răspund, de asemenea, unei reţele complicate de credinţe familiale, reguli şi aşteptări care sunt la baza unei mari părţi din atitudinea lor faţă de tine şi de partenerul tău. Şi dacă toate acestea nu erau suficiente, există şi elementul crucial al datelor genetice şi al temperamentului — felul în care sunt făcuţi.

Constituţia lor fiziologică şi psihologică unică îi poate face hipersensibili faţă de orice jignire reală sau închipuită. Ei pot să aibă dezechilibre chimice care îi pot face instabili emoţional, extrem de agitaţi sau deprimaţi — stări pentru care nu au cerut niciodată ajutor. Pot să aibă un izvor de furie şi resentimente în interior care a început să se umple cu mult înainte ca tu să apari în peisaj, dar care se descarcă asupra ta. Comportamentul pe care îl consideri atât de dureros are mai puţin de-a face cu tine, cât cu istoria şi constituţia emoţională individuală a soacrei sau a socrului tău.

Câteodată, faptul căsătoriei voastre este suficient pentru a activa un răspuns negativ. Alteori, este nevoie de o ciocnire între personalităţi sau de o seamă de factori stresori în viaţă. Există anumiţi factori ce declanşează reacţiile toxice ale socrilor şi dacă facem câteva săpături şi ne uităm cu mai multă atenţie asupra cazurilor pe care le-am discutat până acum, tipa-rele încep să apară.

Puterea credinţelor

Comportamentul problematic al socrilor se activează din cauza interacţiunilor specifice dintre tine şi personalitatea lor, a circumstanţelor de viaţă şi, poate cel mai important, a credinţelor adânc înrădăcinate. Socriiproblemă, oricare ar fi caracterul sau genul lor, împărtăşesc un set de credinţe care, individual sau colectiv, le pune în mişcare negativitatea. De ce se poartă socrii toxici în felul în care o fac? Haide să ne uităm la cel mai des întâlnite credinţe — dintre care unele se află sub nivelul lor de conştientă — care stau la baza unei mari părţi din comportamentul pe care îl con-sideri atât de supărător. Nu fiecare socru otrăvitor are toate aceste credinţe, dar este probabil ca una sau mai multe dintre ele să joace un rol esenţial în felul în care se raportează la tine.

1. Ei cred că deţin monopolul asupra adevărului

Cu câţiva ani în urmă, am primit un telefon de la cea care îmi era soacră pe atunci, şi pe care o voi numi Helen. Helen era, ca să mă exprim cât de drăguţ pot, foarte dificilă şi autoritară. M-a sunat ca să se plângă din cauza unei discuţii pe care o avusese cu o prietenă şi, după ce mi-a vorbit o perioadă despre cât de îngrozitoare fusese această prietenă din cauza a ceea ce Helen numise un conflict minor, m-a asigurat că nu făcuse absolut nimic ca să merite un tratament atât de ostil. Apoi m-a întrebat:

— Ei bine, ce crezi că ar trebui să fac?

La care am răspuns:

— Nu ştiu... la urma urmei, există două variante pentru orice poveste.

Fără să se oprească nici măcar pentru o secundă, Helen mi-a răspuns:

— Dar ţi-am spus ambele variante ale poveştii!

Această anecdotă îi face întotdeauna pe oameni să râdă atunci când o spun în cadrul unei conferinţe. Dar dacă te uiţi dincolo de umorul situaţiei, vei vedea o bijuterie de exemplu pentru convingerea de nestrămutat a multor persoane că există un singur adevăr, o singură versiune corectă a realităţii, o singură cale de a privi o situaţie: a lor. în psihologie, numim acest tip de gândire un „sistem închis" — o mentalitate şi o modalitate de percepere a evenimentelor care îi opreşte pe mulţi oameni să exploreze modalităţi alternative de gândire sau de comportament. Ei pur şi simplu nu realizează că există alternative. Mulţi dintre socrii otrăvitori pe care i-ai întâlnit până acum cred cu tărie că deţin monopolul asupra adevărului şi din acest motiv ei presupun că au tot dreptul să încerce să te formeze în aşa fel încât să le îndeplineşti aşteptările.

Din experienţă am descoperit că marea majoritate a socrilor otrăvitori împărtăşesc acest gen rigid de a privi viaţa.

Şi, bineînţeles, ei opun rezistenţă oricărei interferenţe din realitate care le-ar putea pune la îndoială modul în care înţeleg lumea.

„Diferit" înseamnă „rău'

Liz, asistenta socială pe a cărei soacră acaparatoare Terry am întâlnit-o în capitolul 3, oferă un exemplu bun pentru această rigiditate:

— Nu poţi să te înţelegi cu Terry sau să încerci să o faci să vadă şi punctul tău de vedere atunci când vine vorba despre familie. Are un singur set de reguli şi acestea sunt bătute în cuie: familia trebuie să fie împreună tot timpul, familia este singurul lucru care contează, trebuie să sacrifici totul pentru familie, atunci când familia fluieră, tu sari. Dacă nu sunt de acord sau îndrăznesc să fac ceva singură, sunt etichetată cu drăgălăşenii precum „egoistă" sau „neiubitoare". Aceasta este aceeaşi femeie care m-a întâmpinat cu braţele deschise la început. Cred că şi-a închipuit că o să fiu o clonă a celorlalţi.

Aşa cum a descoperit Liz, pentru soacra sa, să fii diferit înseamnă să fii rău.

Oamenii rezonabili, cărora le pasă de tine, pot accepta diferenţe de credinţe, nevoi, percepţii şi atitudini. O familie sănătoasă ar fi putut accepta viziunea lui Liz că deşi familia este importantă, fiecare cuplu are nevoie de propriii prieteni şi propriile activităţi. Dar pentru cineva ca Terry nu există loc pentru dezacorduri. Asemenea fostei mele soacre, ea crede că doar ea ştie ce este adevărat şi obedienţa orbească este singura măsură a bunătăţii şi valorii unei persoane. Nimic din toate acestea nu o face pe Terry o persoană oribilă. Dar capacitatea ei limitată de a accepta sau măcar de a recunoaşte că ea şi Liz pot să nu fie de acord asupra unor probleme fundamentale creează o groază de divergenţe în ceea ce ar fi putut fi o relaţie bună pentru ambele femei.

Tirania lui „trebuie"

Pe parcursul acestei cărţi ai întâlnit multe persoane asemănătoare lui Terry. Acestea îşi exprimă opiniile faţă de lucrurile care te afectează într-o varietate de feluri, dar un lucru este sigur: atunci când eşti într-o relaţie cu ei, cuvintele ar trebui, s-ar cuveni şi este nevoie apar regulat în conversaţie.

Asemenea socri rigizi îşi susţin afirmaţiile cu declaraţii sau enunţuri precum: „Toată lumea ştie că s-ar cuveni să petreci cât mai mult timp posibil cu familia", sau „Ar trebui să stai tot timpul acasă cu copilul, altfel, va creşte nefericit".

Ei îţi prezic întotdeauna ce este mai rău dacă alegerile tale se îndepărtează de ale lor.

În capitolul 1, am văzut-o pe Anne suportând focul luptei cu soacra sa, Vivian, cauzat de dispreţul acesteia faţă de cariera şi viaţa lui Anne.

— Chiar dacă suntem bine şi copiii se simt minunat, ea încă face aceste predicţii groaznice faţă de ceea ce se va întâmpla copiilor din cauză că eu lucrez. Nu cred că poate să suporte faptul că s-a înşelat, aşa că doar spune: „Ai răbdare. Ai răbdare până mai cresc copiii — atunci o să vezi că ştiu despre ce vorbesc". Cred că ar fi fericită, în secret, dacă s-ar întâmpla ceva cumplit, aşa încât să se simtă răzbunată!

Părerile rigide, cele în care socrii tăi cred că ştiu totul şi tu nimic, sunt aproape întotdeauna greşite, deoarece sunt de obicei absolut subiective, nu permit schimbarea sau creşterea şi nu ţin pasul cu experienţa vieţii, în faţa dovezii că părerile la care ţin cu preţul vieţii nu corespund realităţii, socrii nocivi vor distorsiona realitatea ca să o facă să se potrivească adevărului lor. Odată ce înţelegi cât de rigide sunt atitudinile lor, poţi să încetezi să mai speri într-o schimbare miraculoasă şi să iei lucrurile aşa cum sunt.

2. Ei cred că sunt centrul Universului

Mulţi, dacă nu majoritatea socrilor otrăvitori, sunt extrem de egoişti, preocupaţi de ceea ce îşi doresc, ce au nevoie, ce simt. Şinele lor este singurul punct de reper şi lumea trebuie să se învârtă în jurul lor.

După definiţia socrilor toxici, iubirea nu înseamnă acceptare sau toleranţă. Iubirea se referă la imaginea lor şi la bunăstarea lor afectivă. Pe de altă parte, socrii iubitori se uită la copiii lor şi la partenerii acestora şi se întreabă:

Cum îmi îmbogăţesc ei viaţa?

- Ce îmi oferă ei?
- Cum îi afectează vorbele sau acţiunile mele?
- Cum îl pot face pe noul membru al familiei să se simtă binevenit şi relaxat?
- Cum pot să lucrez cu mine însumi, aşa încât nu las ca lucrurile care mă deranjează la această persoană să fie exprimate într-un mod supărător sau jignitor?

Pe când socrii toxici privesc relaţia diferit. Ei se întreabă:

- Cum îmi diminuează viaţa copiii mei şi partenerii acestora?
- Ce bucurii îmi răpesc ei?
- Mă vor face să arăt prost în faţa altora?
- Sunt ei o ameninţare pentru mine?
- Cum pot să obţin ce vreau?

Judy, soacra lui Holly, este un exemplu clasic pentru acest gen de egoism orbesc. Judy nu a acceptat-o niciodată pe Holly şi nu a pierdut nicio ocazie să o critice din cauza greutăţii ei. Şi, de curând, a ales o modalitate deosebit de dureroasă de a face acest lucru.

— Fratele lui Preston tocmai ne spusese că se căsătoreşte. Eram încântată deoarece o simpatizez pe femeia cu care este în relaţie şi îmi închipuiam cum o voi ajuta cu toate lucrurile pe care va trebui să le facă. Atunci, Judy le-a spus să nu mă invite la nuntă pentru că sunt prea grasă şi o să le stric pozele. Mă întreb dacă a avut cea mai vagă idee despre felul în care m-a făcut să mă simt.

Preocuparea lui Judy pentru greutatea lui Holly şi nepăsarea faţă de impactul comportamentului ei spun totul despre cât de egoistă şi narcisică era. Ea a ignorat complet faptul că era o tânără agreabilă, onestă, muncitoare, care îi era devotată lui Preston. Holly era o ameninţare pentru idealul pe care şi-l crease despre femeia care se va căsători cu fiul ei, iar un caracter bun era lipsit de importanţă, în comparaţie cu ruşinea pe care o simţea pentru de înfăţişarea lui Holly, aspect despre care Judy credea că se reflectă negativ asupra ei.

Ce or să creadă oamenii?

Deoarece persoanele egoiste sunt atât de dependente de admiraţia şi aprobarea celorlalţi, majoritatea dintre ele sunt extrem de preocupate de felul în care arată în ochii altora. Judy îşi imagina că oamenii vor vedea că era blestemată cu o noră grasă.

Or să creadă că Preston nu putea mai mult de atât? Ce ar spune despre ea pe la spate? Ar râde de ea? Sau, şi mai rău, o să le fie milă de ea?

Nu s-a gândit niciodată că majoritatea oamenilor sunt mult prea preocupaţi de propriile probleme ca să mai petreacă prea mult timp gândindu-se la greutatea nurorii ei.

Egoismul socrilor dăunători poate ajunge uneori periculos de aproape de paranoia. Deoarece totul este despre ei, te acuză adesea că îi superi dinadins, doar ca să le provoci dezamăgire sau ruşine, sau că faci tot ce poţi ca să le cauzezi probleme în cele mai banale situaţii.

Iată ce mi-a spus Pat, cea ai cărei socri se foloseau de soţul ei, Jeff, ca destinatar al descărcării negativităţii lor:

— Seara trecută, am întârziat cu Jeff o oră la ei la cină şi primul lucru pe care tatăl lui ni l-a spus când am ajuns a fost că nu pierdem

nicio ocazie să îi facem să ne aştepte. S-a purtat ca şi cum noi am şi programat accidentul care a blocat traficul şi de parcă opriserăm special soneria telefonului, doar ca să-l supărăm pe el. Nu este o nebunie? Poţi să-ţi imaginezi cum a fost restul serii.

Majoritatea oamenilor, atunci când ar afla că cineva a fost blocat pe autostradă timp de o oră, ar fi puţin preocupaţi şi compătimitori, în ciuda faptului că cina a fost decalată. Dar socrii egoişti iau totul personal şi par să fie puţin capabili să realizeze că şi alţii pot fi supăraţi şi frustraţi — nu doar ei. Pentru aceşti socri nu contează sentimentele nimănui în afară de ale lor. Le lipseşte o parte vitală din structura caracterului — empatia.

Gena lipsă a empatiei

Persoanelor egoiste le lipseşte ceva pe care eu îl numesc „gena empatiei". Această entitate extrem de preţioasă care nu poate fi văzută la microscop este, poate, cea mai importantă parte a umanităţii noastre. Ea există undeva în interiorul nostru — nimeni nu ştie exact unde. Poate că în mintea noastră sau în sistemul nostru simpatic şi, fără îndoială, în masa de sentimente şi emoţii pe care le numim „suflet". Este acea parte din fiinţa noastră care ne permite să simţim sau cel puţin să înţelegem ce simte o altă persoană şi să sesizăm felul în care binele acelei persoane este afectat de modul în care ne comportăm faţă de ea. Această parte misterioasă, minunată din noi a fost descrisă drept compasiune, înţelegere, simpatie, sensibilitate, capacitatea de a fi receptiv sau de a te pune în locul celuilalt. Eu prefer să o numesc empatie, deoarece, pentru mine, acest cuvânt descrie cea mai importantă caracteristică pe care o putem avea şi care ne ajută să fim cu adevărat afectuoşi. Empatia te face conştient de sentimentele celuilalt, pentru că eşti capabil să simţi şi tu o parte din ele, iar gena empatiei inhibă puternic impulsul de a răni o altă persoană.

Din păcate, tuturor socrilor urâcioşi din capitolul anterior le lipseşte complet această capacitate şi multora dintre socrii otrăvitori pe care i-am întâlnit până acum această genă le lipseşte într-o bună măsură.

- Cum ar fi putut socrii lui Holly să facă nişte remarci atât de crude faţă de greutatea ei şi să în cerce să o dea la o parte din activităţile familiei dacă ar fi avut o minimă capacitate de a se pune în locul ei?
- Cum a putut Ruth, mama lui Joe, să o facă de râs pe Anne, viitoarea ei noră, de faţă cu musafirii de la cina de dinaintea nunţii cu remarcile ei caustice legate de faptul că era prea ambiţioasă? Nu îşi dădea seama cât de dureroase erau aceste remarci şi că strica ceea ce ar fi trebuit să fie un eveniment minunat?

Cum puteau socrii lui Ellen să fie atât de reci şi de răuvoitori nu doar cu ea, ci şi cu fiica sa din căsătoria anterioară? Şi apoi să sugereze, când a rămas gravidă cu nepotul lor, că îşi înşelase soţul? Ştiau cât de mult au rănit-o? În acest caz, avea loc o pedeapsă sadică, pe care o aplică mulţi alţi socri care îşi resping nurorile sau ginerii. Sau doar le lipsea capacitatea de a simţi impactul comporta-mentului lor? Oricum ar fi, pentru ei Ellen era o persoană fără sentimente. Ea era doar cineva care ameninţa să le distrugă sistemul familial, fuzionat, nesănătos. Şi acea percepţie le permitea să creadă că orice spuneau sau făceau era justificat, din cauză că ea era personajul negativ din această piesă. Cum a putut să-i spună Chandler lui Les că nu era bine-venit în casa lui din cauză că era negru? Cum credea că s-ar fi simţit Les şi Felicia, fiica sa? Sau s-a gândit măcar puţin dincolo de propria dezamăgire faţă de alegerea fiicei lui? La fel ca majoritatea părinţilor, Chan avea, fără îndoială, unele aşteptări legate de faptul că Felicia se va mărita cu cineva arătos sau care venea dintr-o familie ado-rabilă. El l-a măsurat pe Les după un set de standarde externe şi nu doar că i-a descoperit o serie de lipsuri, ci a considerat că ar fi o ameninţare pentru felul în care vedea el lucrurile. Şi atunci a făcut ceea ce fac adesea oamenii când se

simt ameninţaţi: a atacat. Evident, în acel moment îi păsa prea puţin de sentimentele lui Les şi ale Feliciei.

Unii oameni sunt atât de tensionaţi emoţional şi cu apărări atât de dezvoltate, încât pur şi simplu nu sunt în stare să se pună în locul altcuiva. Recunoscând şi înţelegând aceste limitări, îţi va fi mai uşor să răspunzi, cu inima şi cu mintea, la întrebarea: „Cum pot să se poarte aşa cu mine?"

Unul dintre răspunsuri este: se poartă cu tine în acest fel din cauză că sunt orbi sau indiferenţi la cât de multă durere provoacă. Ei nu pot să simtă ceea ce simţi tu şi acolo vinde ar trebui să aibă empatie, există un loc gol în sufletul lor. Ca rezultat, sunt liberi să provoace suferinţă fără să fie deranjaţi de remuşcări sau vină — sentimente care nu le-ar permite să ajungă departe fără să sufere şi ei.

3. Ei cred că pot să-şi exorcizeze demonii atacându-te pe tine

Uneori, eşti o oglindă nepoftită care le reaminteşte socrilor de o parte din ei înşişi sau din trecutul lor pe care doreau s-o uite. Poţi să ai ghinionul să semeni cu o soră sau cu un părinte pe care l-au urât când erau copii. Sau poţi să pari întruchiparea unei părţi din ei pe care au încercat cu disperare să o depăşească şi să o uite. In unele cazuri, chiar prezenţa ta poate activa o teamă veche, o ruşine sau vreo experienţă nefericită. Atunci socrii tăi se luptă cu tine ca şi cum s-ar lupta cu propriii demoni. Credinţa ascunsă este că, atacându-te pe tine, îşi vor lămuri propriile probleme nerezolvate.

Ştiam că va fi important pentru Holly să o înţeleagă pe Judy cu tot cu demonii ei, aşa că l-am rugat pe Preston să ne împărtăşească amănunte despre trecutul mamei lui. Am avut o bănuială că s-ar putea să găsim câteva indicii despre motivele pentru care Judy reacţiona exagerat faţă de problema greutăţii lui Holly şi de ce se descărca de fiecare dată pe ea.

Săptămâna următoare, Preston a adus un album cu poze vechi cu mama sa în copilărie şi o singură privire ne-a oferit o mulţime de răspunsuri. în fiecare poză am văzut o fetiţă posacă, foarte grasă, aşezată între doi părinţi încrâncenaţi. Fără să vrea, Holly a trezit în soacra sa nişte amintiri dureroase şi o ruşine nerezolvată, pe care Judy le-a îndepărtat şi a încercat să le îngroape în urmă cu mult timp. Pe când ne uitam la fotografii, Preston şi-a adus aminte un lucru important:

— Atunci când am adus-o pe Holly să îmi cunoască părinţii, mama m-a tras deoparte în bucătărie şi mi-a spus că voi fi ţinta aluziilor răutăcioase ale prietenilor şi chiar şi ale altor membri ai propriei familii. N-am luat-o în serios — toată lumea o iubeşte pe Holly. Dar mi-a spus cu un aer secretos: „Crede-mă, ştiu despre ce vorbesc". Atunci când am întrebat-o de ce era atât de sigură, a schimbat subiectul.

Intensitatea cu care Judy o respingea pe Holly era un semn sigur că nora ei declanşase ceva dureros din Judy şi afirmaţia că şi ea trăise acelaşi lucru confirmă presupunerea. Reacţiile exagerate sunt întotdeauna un semn că prezentul se confundă cu trecutul. Dar până să vadă fotografiile, nu le-a trecut prin cap nici lui Preston şi nici lui Holly ce anume ar fi putut declanşa amintiri şi sentimente mai vechi în mintea lui Judy. În disconfortul pe care îl simţea, Judy a făcut-o pe Holly ţapul ispăşitor asupra căruia şi-a putut proiecta multe dintre propriile insecurităţi latente.

Deşi Judy nu mai era un copil neajutorat, sentimentele de insecuritate legate de înfăţişarea ei erau încă adânc îngropate în ea. Atunci când a apărut Holly, a fost ca şi cum trecutul ar fi devenit brusc prezent, ceea ce i-a dat ocazia lui Judy să schimbe rolurile — să devină agresor, nu victimă.

Punând în practică scenariile vechi

În afară de faptul că reacţionează dur faţă de tine din cauza amintirilor dureroase pe care le activezi fără să vrei, sunt sigură că nu te

surprinde că socrii otrăvitori repetă adesea cu tine tiparele comportamentale pe care le-au trăit în copilărie. Socrii tăi nu s-au născut critici, autoritari, acaparatori sau urâcioşi. Au învăţat aceste comportamente din propria experienţă de la oameni care s-au purtat cu ei în acele feluri. Ai crede că o persoană care a fost constant umilită, sufocată sau făcută să se simtă ca un paria ar merge, ca adult, în direcţia opusă şi ar încerca să-i scutească pe alţii să simtă aşa cum s-au simţit ei. Dar, mult prea des, adevărul este invers şi comportamentul unui socru toxic devine foarte asemă-nător cu cel suportat de el în copilărie.

Am aflat de la Karen că tatăl ei Ray, care avea o atitudine critică şi concurenţială faţă de Cal, soţul ei, care lucra în construcţii, avea un tată care se purta în mare măsură la fel:

— Bunicul meu are aproape 80 de ani acum şi nu îmi place deloc de el — şi ştii ceva? Cred că nici tatălui meu nu îi place, deşi nu o să recunoască niciodată acest lucru. Bunicul este pretenţios şi perfecţionist şi este incredibil cât de mult se schimbă tata atunci când se află în preajma lui. Tatăl meu mare şi zgomotos devine foarte tăcut şi se transformă într-un copil. Nu mi-am dat seama până acum, dar văd că tata s-a purtat la fel cu mine, oh, poate nu la fel de sever, dar cu siguranţă mi-a stabilit nişte standarde imposibile... Şi când îl persecută pe Cal, se poartă foarte mult asemenea tatălui său. Ai crede că ar face orice să fie diferit de bunicul, pentru că sunt sigură că acesta i-a făcut viaţa foarte neplăcută.

O concepţie veche şi, cred, validă în psihologie şi în viaţă spune că în ciuda eforturilor noastre, ajungem adesea să ne purtăm cu ceilalţi în felul în care am fost şi noi trataţi. În copilărie, facem anumite alegeri inconş-tiente plecând de la mesajele şi modelele la care suntem expuşi. Dacă suntem prost trataţi, nu putem să facem nici cel mai mic lucru atunci când suntem mici. Aşa că mulţi oameni trec printr-un proces total inconştient numit „identificarea cu agresorul", deoarece astfel par să-şi găsească puterea şi siguranţa. Dacă tata ne spune tot timpul că ceea ce facem nu este suficient de bine sau, şi mai rău, că noi nu suntem suficient de buni, mulţi dintre noi, fără să îşi dea seama, se hotărăsc să fie puternici şi duri ca tata atunci când cresc. Atunci o să fim destul de buni şi nimeni nu o să mai poată să ne rănească. Mulţi oameni cred, deşi această credinţă este de obicei neconştientizată, că devenind asemenea persoanei care i-a rănit şi purtând-se la fel de urât cu altcineva, pot să vindece durerea pe care au simţit-o în copilărie. îşi creează o iluzie a puterii pe care şi-au dorit-o cu atâta disperare pe când erau copii. Şi dacă tu eşti cel ce ajunge în colimatorul lor, ştii cât de neplăcute pot fi aceste antrenamente de tir.

4. Ei cred că nu este suficientă dragoste pentru toată lumea

Socrii-problemă au o mentalitate de proprietari exclusivi.

Dacă fiul sau fiica lor te iubeşte, socrii cred că ai furat acea dragoste de la ei. Ei nu văd iubirea ca pe un bun infinit care se reîncarcă pe măsură ce este dăruită. Şi pentru că se luptă pentru ceea ce ei cred că este o comoară rară şi împuţinată, fiecare conflict devine un test de loialitate. Partenerul tău trebuie să dovedească de fiecare dată că încă este o parte integrantă a familiei de origine, pe care o pune pe primul loc, deasupra relaţiei voastre. Dacă partenerul nu face aceste lucruri, se va afla în faţa unui zid de dezaprobare posacă sau furioasă şi de sentimente rănite.

John, avocatul pe care l-ai întâlnit în capitolul 3, mi-a dat un exemplu bun în acest sens, după ce a încercat să sugereze părinţilor săi să nu stea la el acasă.

— Iată cum au reacţionat: „Cum poţi să o laşi să te asmuţă împotriva noastră?" „Nu mai ştim cine eşti", „Această femeie ne-a furat dragostea ta". Când am încercat să le spun că încă îi iubesc, nu au vrut să audă nimic. Apoi a venit lovitura finală: „Dacă nu ai loc pentru noi în casă, nu ai nici în inimă".

Ce îi transmiteau de fapt părinţii lui John era: „Dacă o iubeşti, nu mai ai niciun pic de dragoste pentru noi şi faptul că nu ne laşi să stăm la tine este dovada".

Ca să pricepi ceva din aceste cereri iraţionale şi acuzaţii absurde, trebuie să înţelegi felul în care socrii îţi văd cu adevărat căsătoria. Pentru ei, este doar o altă versiune a jocului de-a mama şi de-a tata. Chiar dacă partenerul trăieşte de mult timp departe de părinţi, ei tot nu vă iau căsnicia în serios — ei au fost alături de el o viaţă şi tu eşti doar un nou-venit, indiferent de cât de mult timp sunteţi căsătoriţi. Pe scurt, căsătoria voastră a fost un gest de rebeliune — de aici cererea constantă a socrilor de a susţine teste de loialitate. Singura cale prin care partenerul tău poate trece aceste teste şi să evite acele sentimente îngrozitoare de vină şi lipsă de loialitate este să treacă peste voinţa ta. Socrii-problemă pun constant în scenă situaţii în care partenerul tău nu are decât de pierdut. Dacă pune dorinţele părinţilor pe primul plan, te vei simţi rănit şi neglijat. Dacă te pune pe tine primul, îşi va răni părinţii.

Să spună în vorbă şi faptă că părinţii săi contează şi tu nu, iată confirmările constante pe care le pretind socrii tăi. Este ca şi cum nu pot trăi fără partenerul tău, indiferent cât de realizaţi sau de inteligenţi sunt. Ei trăiesc prin el. Nu îţi vor permite să le iei acest lucru.

Trebuie să se agate de partenerul tău cu orice preţ

Toţi părinţii doresc în mod natural să păstreze legătura cu copiii şi dacă socrii tăi sunt destul de stabili şi de împliniţi, e normal să caute încă afecţiunea şi tovărăşia ocazională a copiilor. Dar odată ce aceştia şi-au început o viaţă proprie, ei ar trebui să fie în stare să se dea înapoi şi să permită noii vieţi să prindă rădăcini.

Bineînţeles, chiar şi cei mai conştienţi, mai evoluaţi părinţi vor simţi o pierdere şi un gol atunci când copilul pleacă de acasă, dar vor căuta să-şi umple reciproc acest gol, să-şi găsească preocupări în muncă, sport, prieteni şi alte rude. Pe de altă parte, socrii otrăvitori au puţine locuri unde să-şi caute împlinirea. Probabil că nu se plac reciproc, găsesc puţină bucurie în propria căsătorie şi am observat că adesea nu au prea mulţi prieteni.

După cum mi-a spus Leslie:

— Toată viaţa lui Sal şi a Ginei a fost dedicată afacerii, câştigului de bani şi lui Tommy. Şi totuşi se ceartă şi se înjură tot timpul, în engleză şi în italiană. Este mai mult decât o descărcare a unor persoane pasionale. Se insultă şi se abuzează verbal aşa cum nu poţi să-ţi imaginezi. De multe ori Gina sună plângând. Nu i-am auzit niciodată vorbind despre întâlniri în oraş cu alte persoane sau planificând o excursie, ca nişte oameni normali.

Sunt ca o caracatiţă gigantică — încolăciţi unul în jurul celuilalt, fără ca să poată cineva să respire.

Blocaţi în această căsătorie nebunească, Sal şi Gina au căutat mereu salvarea în Tommy. Fiul lor puternic şi frumos era cel pe care puteau întotdeauna să conteze că le va oferi lucrurile pe care nu le puteau obţine singuri: atenţie, companie, aprobare, asigurarea că mai este nevoie de ei şi că deţin în continuare controlul. Timp de mulţi ani, Tommy a făcut exact acest lucru, iar acum că mai era cineva în viaţa lui, nu intenţionau să slăbească laţul.

Socrii care sunt profund contopiţi cu progenitura lor se simt trădaţi şi abandonaţi când copilul lor adult intră într-o relaţie serioasă. Tommy găsise o persoană la care chiar ţinea şi cu care dorea să-şi construiască propria familie. Dar în loc să fie fericiţi pentru aceste schimbări, vedeau în Leslie persoana care a dezechilibrat balanţa puterii pe care se luptaseră atât de mult să o menţină. De aceea, i-am spus lui Leslie:

— Pentru ei, eşti o uzurpatoare. Ai produs transformări. Ai schimbat ordinea firească, predictabilă. Din punctul de vedere al lui Sal

şi al Ginei, tu le-ai furat viaţa şi să nu fii surprinsă de cât de departe vor merge ca să o recupereze.

Băieţii mamei şi fetele lui tata

Se poate să fi observat că legăturile cele mai intense par să fie între mame şi băieţi, respectiv taţi şi fiice. Ai remarcat, poate, şi faptul că cele mai intense conflicte sunt între persoanele de acelaşi sex: soacră/noră şi socru/ginere. Deşi există excepţii, pare destul de evident că gelozia şi concurenţa cu o persoană mai tânără de acelaşi gen sunt deosebit de ameninţătoare pentru un părinte pus în faţa unei presupuse pierderi copleşitoare.

„Băiatul mamei" şi „fata lui tata" sunt mai mult decât nişte vorbe demodate. Sunt sigură că susţinătorii lui Freud ar da tot felul de conotaţii sexuale reţinerilor din partea mamelor de a renunţa la fiii lor şi ale taţilor de a renunţa la fiicele lor, dar acel gen de speculaţii nu te vor ajuta prea mult în a rezolva crizele pe care socrii le creează în viaţa ta.

Totuşi, aceste vorbe îţi spun multe despre percepţiile şi credinţele socrilor faţă de cine ar trebui să fie cea mai importantă persoană din viaţa partenerului. Ei descriu, de asemenea, o imaturitate emoţională a partenerului, care, cu siguranţă, îi va afecta capacitatea de a ţi se dedica în totalitate.

Durere, nu mândrie

Iubirea părintească este singura iubire al cărei scop este separarea, nu apropierea crescândă. Pentru părinţii buni, plecarea plină de încredere a copilului de acasă este confirmarea pe care o primesc pentru o treabă bine făcută. Dar pentru mulţi socri otrăvitori, această separare şi capacitatea partenerului de a avea o legătură cu tine creează un întreg ansamblu de sentimente negative, înfricoşătoare — abandon, gelozie şi pierdere, în loc să fie mândri de treaba făcută, ei se simt aruncaţi în necunoscut, cu o dorinţă arzătoare de a-şi trage înapoi copilul adult, în aşa fel încât să poată simţi din nou confortul şi siguranţa familiale. Ei cred că abia atunci va exista suficientă dragoste pentru toată lumea.

Dincolo de credinţe

Până acum ne-am uitat mai ales la aspectele psihologice care stau la baza comportamentului dificil al socrilor. Dar, aşa cum am menţionat la începutul capitolului, există şi alţi factori care pot să joace un rol important. Dezechilibrele fizice şi biologice se pot manifesta în comportamentul autoritar, acaparator sau haotic şi poate fi o uşurare, mai ales când eşti făcut vinovat, să-ţi dai seama că veninul care a fost aruncat spre tine poate să aibă nu doar cauze psihologice, ci şi o bază fiziologică serioasă.

După cum ai văzut, socrii aflaţi în chinurile dependenţelor sau ale crizelor maritale şi financiare sunt atât de concentraţi pe supravieţuire, încât nu pot să vadă mai departe de grijile lor. Lucruri precum recunoştinţa sau respectul sunt foare rare. Ei se simt ca şi cum s-ar îneca, iar tu şi partenerul deţineţi colacul de salvare. Dacă nu li—l aruncaţi, ei pot să vă mintă, să vă linguşească sau să încerce să vă intimideze ca să obţină ce vor.

Multe persoane dependente, iresponsabile sau deprimate suferă din cauza unor dezechilibre chimice la nivelul creierului, care iscă atât schimbări de dispoziţie, cât şi un comportament iresponsabil. Toată psihoterapia din lume nu va produce vreo schimbare până când aceste dezechilibre biochimice nu sunt stabilizate. Din fericire, există o conştientizare crescândă a acestor dezechilibre ce stau la baza

comportamentelor ce par de neînţeles şi care afectează serios viaţa ta şi a partenerului. Există, de asemenea, mai multe tipuri de tratament decât au fost vreodată. Secretul este, bineînţeles, să convingi persoana care şi-a pierdut controlul să apeleze la aceste tratamente.

Marea minciună

Ar trebui acum să ai o înţelegere mai bună asupra motivelor pentru care poţi fi o ameninţare pentru socrii tăi şi pentru care simt nevoia să te rănească în moduri atât de subtile şi de neplăcute. Până acum, socrii au avut frâu liber să vă spună ţie şi partenerului că voi sunteţi problema. După ei, nu eşti suficient de bun, arătos, afectuos, bogat, drăguţ sau nu aparţii familiei sau religiei potrivite ca să meriţi dragostea şi respectul lor.

Până acum se poate să fi căzut pradă unora dintre manipulările lor şi să fi crezut că nu poţi să găseşti modalităţi prin care să-i faci să fie mai drăguţi sau mai afectuoşi faţă de tine din cauză că era ceva fundamental în neregulă cu tine.

Dar, pe parcursul acestui capitol, ai întâlnit dovezi elocvente că cele mai serioase probleme legate de socri încep cu un sistem de credinţe şi de conflicte care zac în interiorul lor şi care au puţin sau deloc de-a face cu tine. Nu sugerez că ai fi un candidat pentru sanctificare sau că tu nu vei fi spus sau nu vei fi făcut unele lucruri cu adevărat neplăcute — toţi am greşit odată. Dar atunci când intensitatea atacurilor asupra ta şi a căsătoriei voastre sporeşte în mod iraţional, este momentul să îţi sufleci mânecile şi să treci la treabă. Miza este foarte mare, dar la fel sunt şi şansele de succes. Poţi să pariezi totul pe acest lucru.

PARTEA A DOUA

PROTEJAREA PROPRIEI CĂSĂTORII

Introducere la partea a doua: contractul meu cu tine

A venit momentul să abordezi noi moduri de a trăi cu tine însuţi, cu partenerul şi cu socrii. Ca să te ajut să faci acest lucru, am împărţit cea de-a doua parte a acestei cărţi în trei secţiuni. În prima parte, vei face nişte exerciţii care te vor ajuta să te pregăteşti emoţional pentru schimbările pe care tu şi doar tu le poţi face. Te voi ajuta să identifici în mod curajos şi cinstit locul în care te-ai blocat în acest triunghi şi să vezi ce anume îţi îngreunează viaţa. O să îţi arăt cum să treci peste învinovăţire, acuze, reacţii exagerate, furie şi sentimentul de neajutorare, sentimente care te fac să te simţi ca o victimă. Te voi ajuta să treci de la stadiul pasiv, neajutorat, spre o schimbare productivă. Apoi îţi voi arăta nişte strategii puternice pentru lucrul împreună cu partenerul. Îţi voi oferi cuvintele exacte prin care să îi spui întocmai ce vrei şi te voi ajuta să creezi un climat de siguranţă, de acceptare şi de receptivitate care îţi va da o ocazie semnificativă de a-l ajuta să devină aliatul tău şi să relaţioneze într-un mod mai matur cu părinţii săi.

În cea de-a treia parte îţi voi propune un arsenal de răspunsuri noi, neprovocatoare pe care să le foloseşti cu socrii tăi, indiferent cât de mult te toacă. Te voi ajuta şi să stabileşti graniţe potrivite cu aceştia şi să exprimi limpede, fără ostilitate, ceea ce nu este acceptabil pentru tine. În cazurile extreme, în care sunt puţine şanse realiste să poţi penetra zidul gros al apărărilor lor, îţi voi arăta cum să precizezi limpede ce ai de gând să faci dacă nu încetează să se poarte urât — chiar dacă înseamnă să amâni contactul cu ei — indiferent cât de receptiv sau nu va fi partenerul tău. În cele din urmă, te voi conduce spre o zonă a

acceptării realiste, aşa încât să te bucuri de orice este bun în relaţia cu socrii, fără să permiţi aspectelor negative să-ţi mai facă rău ţie şi căsătoriei voastre.

Ştiu că unele sau toate aceste scopuri pot să-ţi pară destul de copleşitoare acum, mai ales dacă emoţiile tale sunt nevindecate după o întâlnire recentă sau după un trecut vechi plin de dificultăţi. Însă doar faptul că ştii că ai o hartă cu noi strategii şi linii călăuzitoare te va ajuta să te simţi mai liniştit. Şi pot să te asigur că te voi ghida pas cu pas.

Dacă nu faci o terapie şi nici nu ai această intenţie, îţi voi oferi multe dintre tehnicile şi strategiile pe care le-am folosit pe parcursul anilor cu clienţi care au avut dificultăţi semnificative de relaţionare. Dacă în timp ce faci această muncă sunt stârnite anumite sentimente puternice şi ai dori să le explorezi cu un profesionist, te sfătuiesc să îţi urmezi instinctele şi să faci acest lucru.

Dacă urmezi în prezent vreun fel de terapie sau te afli într-un program sau într-un grup de sprijin, te asigur că aceste exerciţii nu au rostul de a înlocui ce faci acum, ci de a spori efectul.

Nu te aştepta ca totul să se schimbe peste noapte. Dar să ştii că, dacă faci acest efort, lucrurile se vor schimba, deoarece nimic nu poate sta pe loc odată ce începi să acţionezi. Vei avea un sentiment înnoit de încredere şi claritate. Uneltele pe care ţi le voi oferi în capitolele următoare te vor ajuta să ieşi din tiparele aparent refractare ale relaţiilor cu socrii şi să-ţi recapeţi libertatea oferită de relaţiile mai sănătoase şi mai afectuoase la care ai dreptul.

8

Mutarea centrului atenţiei

Oamenii ăia duri, egoişti, nenorociţi.
Soţul meu tăntălău.
Soţia mea infantilă.

Până acum, probabil că ai fost destul de fixat, poate chiar obsedat, pe cine şi ce îţi face, pe măsură ce fiecare întâlnire frustrantă cu socrii otrăvitori îţi fura încă o bu-căţică de veselie, spontaneitate, optimism şi plăcere din căsătorie.

Şi ştiu că unul dintre rezultatele acestor conflicte este că ai suferit pierderi dureroase. Poate că ai simţit că respectul faţă de sine şi faţă de partener este în declin. Poate că a trebuit să renunţi la visul unei familii unite. Poate că ai încetat să mai crezi că tu şi partenerul sunteţi o echipă şi că împreună puteţi să faceţi faţă oricărei greutăţi.

Realitate vs. Fantezie

Ciclul nesfârşit al experienţelor dureroase şi al sentimentelor rănite nu se va opri până când cineva nu va avea curajul să îl întrerupă şi sunt sigură că nu vei fi surprins când îţi voi spune că acea persoană trebuie să fii chiar tu. „De ce ar trebui să mă schimb eu?", probabil că te întrebi. „Ei sunt cei cu un comportament jalnic."

Dar tu eşti cel care vede lucrurile cel mai limpede şi tu eşti cel mai dispus să recunoşti că există unele probleme reale. Toţi ceilalţi par

destul de dispuşi să continue aşa cum au făcut până acum, ignorând monstrul formidabil care stă chiar în mijlocul sufrageriei.

Ştiu că ar fi minunat dacă socrii ar veni într-o zi şi ar spune:

— Ne-am dat seama cât de urât ne-am purtat cu tine. Eşti o persoană cu adevărat minunată şi îţi datorăm scuze.

Ce putem să facem ca să corectăm toate lucrurile rele pe care ţi le-am spus şi pe care le-am făcut?

— Şi nu ar fi minunat dacă partenerul sau partenera ta s-ar întoarce spre părinţii săi, în timpul unei în tâlniri, şi le-ar spune:

— Mamă, tată — încetaţi cu prostiile! Nu vă mai permit să vă purtaţi în acest fel cu persoana pe care o iubesc!

Atunci nu ţi-ar mai rămâne nimic altceva de făcut decât să te scalzi în iubirea noii familii.

Ştiu că varianta în care aştepţi ca toţi ceilalţi să se schimbe este mult mai confortabilă şi mai puţin înspăimântătoare decât perspectiva în care tu trebuie să acţionezi. Din păcate, este nerealistă şi, aşa cum ai descoperit probabil deja, inutilă.

Aşteptarea s-a terminat. Este momentul să acţionezi.

Un nou început

Dacă ai fi fost încuiat într-o cameră întunecată pentru o perioadă lungă de timp, probabil că nu te-ai repezi la lumină odată ce s-ar deschide uşa. Lumina ar fi orbitoare şi libertatea proaspăt dobândită ar fi oarecum dezorientantă. Probabil că nu ai şti ce să faci mai întâi.

În acelaşi sens, vreau să ştii că te aşteaptă un nou tip de libertate cu socrii tăi — dar va trebui să îţi acorzi puţin timp ca să îţi găseşti punctele de sprijin. Sper să nu fii prea dezamăgit dacă nu îţi sugerez că pentru a începe procesul de schimbare ar trebui să te iei la ceartă cu socrii tăi sau să îi suni şi să te cerţi cu ei. Dimpotrivă.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te linişteşti şi să îţi foloseşti logica şi cogniţia aşa încât să obţii un control asupra emoţiilor care sunt de obicei atât de copleşitoare. Trebuie să te obişnuieşti cu lumina.

Găseşte-ţi o relaţie

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să ai o aventură. Ţi-am captat atenţia? Trebuie să-ţi muţi concentrarea de la ceea ce nu poate să facă partenerul tău pentru tine, nu face şi nu a făcut în trecut şi de la ceea ce fac socrii tăi, au făcut şi pot să facă mâine la ceea ce poţi să faci tu pentru tine acum. Fură nişte timp din programul pe care îl ai şi dă-ţi întâlnire cu persoana care te ştie mai bine decât oricine — cu tine însuţi.

În acest moment de turnură este esenţial să găseşti în fiecare zi puţin timp în care poţi să fii singur şi nederanjat. Fixează-ţi întâlnirea. Trece-o în calendar. Ştiu că dacă ai copii mici, un loc de muncă, un partener pretenţios sau toate de mai sus, nu o să fie uşor. Dar este esenţial. Chiar dacă trebuie să mergi să stai în parc o oră, trebuie să fii într-un loc unde să poţi să te concentrezi asupra ta. Foloseşte acum ocazia să faci câteva exerciţii de relaxare. Meditează, respiră adânc şi spune-ţi că te pregăteşti pentru o nouă fază importantă din viaţa ta.

Camera de observaţie

Odată ce ţi-ai croit momentul şi locul tău speciale, vreau să creezi o imagine mentală pe care să o poţi folosi când lucrăm împreună. Imaginează-ţi că stai în spatele uneia dintre acele oglinzi folosite în

interogatoriile poliţiei, prin care poţi să-i vezi pe cei chestionaţi, dar ei nu pot să te vadă. Din spatele oglinzii, poţi să urmăreşti familia care pune în act diferitele scenarii care îţi provoacă atât de multă neplăcere.

Dar acum va fi altfel, deoarece de această dată o să pui accentul pe tine şi vei vedea care este participarea ta la situaţia respectivă. Indiferent dacă eşti în anul întâi, cinci, zece sau treizeci al războiului cu socrii sau ai avut o ceartă recentă care te-a lăsat încărcat de emoţii tulburătoare, îţi voi cere să îţi muţi atenţia de la ce ţi se petrece şi cât eşti de nedreptăţit şi să devii un observator curajos şi cinstit al felului şi al locului în care te-ai blocat în triunghiul socrilor.

Capcane obişnuite: greşeli pe care le face toată lumea

Aproape toată lumea face greşeli atunci când încearcă să facă faţă unor socri toxici şi pot să-ţi garantez că indiferent cât de deştept sau maturizat emoţional ai fi, este probabil ca şi tu să fi căzut într-una dintre cele mai obişnuite şase capcane:

1. Să cazi în capcana mentalităţii de victimă.
2. Să reacţionezi exagerat.
3. Să nu reacţionezi suficient.
4. Să ai aşteptări nerealiste faţă de tine însuţi.
5. Să ai aşteptări nerealiste faţă de partenerul tău.
6. Să ai aşteptări nerealiste faţă de socrii tăi.

Numesc aceste categorii „capcane" deoarece este extrem de uşor să fii atras în ele, nefiind conştient de felul în care o anumită parte din comportamentul tău poate turna gaz de foc.

Ne vom uita pe prima jumătate a acestei liste în acest capitol şi ne vom ocupa de celelalte în capitolul 9. Vei observa că am ales să fac capitolele din această secţiune a cărţii un pic mai scurte decât cele din prima secţiune.

Va trebui să faci faţă unei cantităţi mari de informaţii şi nu vreau să te copleşesc cerându-ţi să faci prea multe într-un singur capitol. Petrece oricât de mult timp vei avea nevoie cu acest material şi aprofundează-l în bucăţele mici. Vei vedea cele mai profunde schimbări în viaţa ta dacă încorporezi noile descoperiri şi aptitudini încet şi sigur.

Capacana 1: mentalitatea de victimă

Mara, dansatoarea din capitolul 4, a primit un semnal de alarmă sănătos de la o prietenă apropiată care a ajutat-o să vadă cât de uşor căzuse în capcana gândirii, a sentimentelor şi a comportamentului tipic unei victime, obsedată de felul în care socrul ei autoritar le-a distrus excursia în Europa:

— De fiecare dată când găsesc pe birou ceva ce îmi aduce aminte de excursia noastră — numărul de telefon al agentului de călătorie sau toate ghidurile turistice frumoase pe care le-am cumpărat — îmi creşte tensiunea şi mă înfurii din nou. Nu mi-am dat seama cât timp şi câtă energie petreceam în acest fel — sau cât de mult mă văicăream — până nu am ieşit la prânz cu prietena mea cea mai bună, Joan, cu aproape o săptămână înainte să mă hotărăsc să vin aici. Am început să vorbesc despre cât de furioasă eram pe Rob şi pe tatăl lui şi mi-am început din nou litania nedreptăţilor. După un moment, Joan mi-a luat mâna şi a spus: „Ascultă-mă, îmi pare cu adevărat rău că nu ai putut să te duci, dar chiar m-am săturat să te aud vorbind despre socrul tău! Încetează să te mai vaiţi şi să te plângi. Poţi să plănuieşti altă excursie şi dacă se petrece din nou ceva, sper ca tu şi Rob să aveţi curajul să îl înfruntaţi. Dar adevărata problemă nu este excursia şi ştii acest lucru. Problema adevărată este de ce tu şi Rob rămâneţi în această situaţie".

I-am spus Marei că aparenta lipsă de înţelegere a lui Joan nu era, poate, ce îşi dorea, dar că, după părerea mea, Joan nu fusese doar

foarte înţeleaptă, ci şi foarte afectuoasă. Refuzând să încurajeze neajutorarea imaginară a Marei cu o mulţime de „ce îngrozitor" şi „biata de tine", o ajuta, de fapt, pe prietena ei să facă primii paşi spre autonomie. Ea a fost şi foarte perspicace când a observat că excursia anulată, de altfel o întâmplare extrem de neplăcută, era de fapt doar un simbol pentru o problemă mult mai încurcată.

— Ai dreptate, ea are dreptate, părinţii mei au dreptate, a exclamat Mara. Sunt blocată! Totul mi se pare o mlaştină. Urăsc felul în care Jack îşi bate joc de Rob şi urăsc impactul pe care îl are asupra vieţilor noastre. Mă transformă într-o persoană care nu îmi mai place. Îl vorbesc pe tatăl lui în toate felurile pe la spate şi i-am spus unele lucruri îngrozitoare lui Rob, pentru care mă simt cu adevărat prost...

I-am spus Marei că dacă mergi pe stradă şi cineva te loveşte şi îţi ia banii, eşti o victimă adevărată — o persoană care nu are nicio alegere pentru ceea ce i se în-tâmplă. Dar când ai de-a face chiar şi cu cei mai monstruoşi socri, ai multe alegeri şi opţiuni.

— Dar ce cale să aleg? m-a întrebat. Nu am nicio idee. Dacă îi spun ceva lui Jack, Rob o să se înfurie pe mine şi oricât de tăntălău cred că a fost, nu vreau să se întâmple aşa ceva şi dacă eu...

— Stop! i-am spus Marei. Te învârti în cerc. Bineînţeles că nu ştii ce să faci, pentru că, dacă ai fi ştiut, nu ai mai fi avut nevoie de mine. Eşti prinsă într-un ciclu al gândirii negative, care devine obsedantă, ceea ce te face să te simţi ca o victimă. Haide să începem scoţând la iveală acele credinţe de victimă şi să le înlocuim cu unele noi, realiste, cu care se poate lucra, care te vor face să te simţi altfel şi care îţi vor da mult mai multă speranţă.

Schimbarea deznădejdii

I-am cerut Marei să scrie cinci dintre cele mai frecvente convingeri pe care le are faţă de situaţia ei. După câteva momente de gândire, iată ce a scris:

- Lucrurile nu se vor schimba niciodată.
- Nu pot să fac nimic.
- Tatăl lui Rob câştigă întotdeauna.
- Ne distruge vieţile.
- Poate că ar trebui să divorţez.

Convingerile unei victime au un aer de deznădejde şi de resemnare. Sunt exprimate adesea prin cuvinte ca „niciodată", „întotdeauna", „nu pot" şi „nimic". Aceste convingeri par absolut reale şi valide atunci când te afli în mijlocul evenimentelor. Nici nu este de mirare că Mara era atât de deprimată şi descurajată.

Apoi eu şi Mara ne-am întors spre hârtia ei ca să căutăm modalităţi prin care să îi modificăm ideile eronate. Pentru fiecare afirmaţie de pe listă, i-am spus să asculte vocea înţeleaptă a persoanei care stătea în spatele oglinzii unidirecţionale, uitându-se la sine şi să adauge câteva cuvinte care i-ar pune la îndoială negativitatea. I-am spus că cel mai important lucru era că n-avea voie să scrie decât despre ce putea să facă ea — nu ce i-ar plăcea să facă Rob sau socrul ei Jack. La început, i-a fost greu să-şi depăşească starea de pasivitate şi negativism, dar după puţin timp a început să-i placă ce făceam şi am observat cu mulţumire cum simţul umorului şi buna dispoziţie încep să-i revină. Atunci când am terminat, i-am cerut să-mi citească noua listă. Iată cum a fost formulată a doua oară:

- Lucrurile nu se vor schimba niciodată până nu mă pun în mişcare, nu încetez să mă plâng şi nu fac ceva.
- Nu pot să fac nimic. Serios? Nu o să fie uşor şi ştiu că lucrurile nu se vor îmbunătăţi peste noapte, dar, pentru numele lui

Dumnezeu, sunt o persoană care a câştigat o bursă la o şcoală prestigioasă de dans, lucrez cu o trupă foarte bună de dansatori şi am ajutat-o pe sora mea să facă facultatea. Nu pot să fac nimic? Lasă-mă în pace!

- Tatăl lui Rob câştigă întotdeauna... Până acum. Asta este tot ceea ce pot să spun în acest punct, pentru că îl aşteaptă câteva surprize.
- Ne distruge vieţile... doar dacă îi permitem acest lucru. Este puternic, dar nu atât de puternic.
- Poate că ar trebui să divorţez. Sau poate că ar trebui doar să mă liniştesc şi să îmi dau seama că acesta este un moment minunat ca să învăţ nişte lucruri noi şi mai multe despre mine. Oricum, e clar că nu e momentul în care să iau o decizie atât de importantă. Rob şi cu mine avem încă foarte multe lucruri bune în relaţia noastră. Trebuie doar să revenim la normal.

Ştiu că Mara părea mult mai puternică decât se simţea cu adevărat în acel moment, dar acest lucru nu conta. Este foarte important să-ţi stabileşti obiective chiar dacă emoţiile tale pot să te tragă înapoi. Atunci când o faci, se petrece un lucru fascinant — sentimentele pozitive te prind din urmă odată ce începi să te porţi cu mai mult curaj. Dacă aştepţi să începi să te simţi mai bine înainte să te hotărăşti că lucrurile trebuie să se schimbe, va dura mult mai mult timp.

Mara şi-a stabilit nişte obiective puternice, care erau atât realiste, cât şi sănătoase. Era doar o chestiune de timp până să simtă încrederea pe care o aşternuse pe hârtie.

I-am cerut, de asemenea, Marei să facă o promisiune privind faptul că începuse să bea în încercarea de a-şi lecui resentimentele şi frustrarea. Din moment ce nu avea un trecut de alcoolic, am întrebat-o dacă crede că poate să se oprească singură. Era convinsă că speranţa şi energia pe care le simţea acum îi vor potoli nevoia de a bea. Dar din moment ce era fiica unui alcoolic, ştia şi că era vulnerabilă în faţa dependenţei. A fost de acord ca, dacă nu va reuşi să se controleze foarte repede, să meargă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi. I-am spus că era ceva ce vom monitoriza împreună îndeaproape, din moment ce este imposibil să ai acuitatea mentală şi fizică necesare confruntării cu un creier plin de alcool. După cum s-a dovedit, băutul a încetat repede să mai fie o problemă.

Miciunile care se deghizează în adevăr

Credinţele unei victime sunt minciuni despre care s-a autoconvins că sunt reale. Ele sunt o sursă pentru multe dintre sentimentele noastre de furie neputincioasă şi neajutorare. Şi, în mod interesant, nu este nevoie de luni întregi şi nici măcar de săptămâni pentru a le schimba.

Când sunt puse în lumina realităţii, se dizolvă la fel de repede ca vrăjitoarea cea rea sub o găleată de apă (Vrăjitorul din Oz). Ele pot să încerce să reziste pentru puţin timp, dar, în cele din urmă, limpezimea şi puterea adevărului se vor dovedi prea tari pentru ele.

Te rog să faci acest exerciţiu pentru tine. Notează-ţi propriile convingeri de victimă şi apoi contestă-le. Înlocuieşte fiecare „nu pot" cu „nu am făcut încă..." Pentru fiecare „niciodată" sau „întotdeauna" pune, aşa cum a făcut Mara, „până acum". Citeşte-ţi noua listă cu voce tare de câteva ori. Împărtăşeşte-o unei persoane în care ai încredere dacă acest lucru ţi se pare în regulă.

Convingerile tale pot fi asemănătoare sau foarte diferite de ale Marei. Oricare ar fi ele, ai capacitatea, indiferent cât de descurajat te-ai simţi, să găseşti acea scânteie din interiorul tău şi să afli antidotul lor. Când vezi convingerile tale scrise negru pe alb, puterea le scade imediat. Iar forţa ta creşte odată cu definirea acţiunilor pe care ai de gând să le întreprinzi şi cu automotivarea de a ieşi din sistemul convingerilor de victimă.

Capcana 2: reacţiile exagerate

Reacţiile exagerate aruncă tensiunea arterială în aer. Pot să ia forma unei explozii, a unei crize, a unor ţipete, a unei retrageri într-o tăcere furioasă sau a altor forme de comportament în care intensitatea răspunsului este cu mult peste semnificaţia lucrului care le-a declanşat.

Nu poţi să nu observi o reacţie exagerată — atunci când o vedem la altcineva. Dar poate fi dificil de observat în oglindă, deoarece atunci când este atins unul dintre punctele noastre sensibile, suntem convinşi că răspundem potrivit unei jigniri groaznice. Uneori, privind în retrospectivă, vina sau jena ne spune că se petrecea altceva.

Pam, tânăra artistă care aranja vitrine de magazin, era criticată constant de soacra sa, Sylvia. Unele dintre comentariile acesteia erau relativ inofensive, dar multe dintre ele erau atacuri personale directe legate de înfăţişarea şi de inadecvarea lui Pam. Toate aceste comentarii nu erau solicitate. În mod normal, Pam s-ar fi retras şi s-ar fi îmbufnat mai degrabă decât să-şi confrunte soacra şi pe măsură ce îşi reprima resentimentele, a devenit extrem de sensibilă la orice comentariu făcea Sylvia. În cele din urmă, o observaţie minoră a făcut-o să explodeze:

— Puneam masa pentru petrecerea dată de ziua de naştere a lui Chris când Sylvia a început să schimbe aranjamentul tacâmurilor. „Dragă, a spus ea, furculiţele de salată stau în dreapta furculiţelor pentru felul principal." A avut un ton extrem de încrezut şi atotştiutor — poate dorea doar să fie de ajutor, nu ştiu, dar ce am auzit eu a fost: „Nu poţi să faci nimic cum trebuie. Nu vei fi niciodată o gazdă ca mine," şi am trântit furculiţele şi am izbucnit în plâns. I-am spus să aranjeze afurisita de masă cum vrea şi am ieşit afară ca să încerc să mă calmez. La acea dată, credeam că îmi exprimam în fine sentimentele, dar, privind în urmă, mă simt ruşinată şi jenată. De la Sylvia mă aştept întotdeauna la ceva rău, dar de această dată, trebuie să recunosc, nu făcuse ceva atât de groaznic. Cum rămâne cu mine, Susan?

În timp ce exploram împreună acest incident, Pam şi-a adus aminte că întotdeauna s-a simţit nepotrivit în preajma mamei sale, o artistă competentă şi fascinantă care pierdea rareori ocazia să îi amintească sensibilei sale fiice cât de puţine lucruri ştia să facă bine.

— De câte ori mă discredita, începea cu acest fals-dulce „dragă" şi apoi mă lovea cu vreo critică depreciativă. Bineînţeles, tot ce puteam să fac era să mă simt îngrozitor şi apoi să mă duc la mine în cameră şi să plâng. De fapt, până în ziua de azi, dacă cineva îmi spune „dragă", mi se strepezesc dinţii... Şi ce îmi zice Sylvia când este condescendentă? Acelaşi lucru, cu aproape acelaşi ton!

— Pam, în 99% din momentele în care o reacţie este atât de exagerată faţă de jignire, reacţionăm la o situaţie neîncheiată din trecut şi adăugăm furia faţă de ceea ce se petrece în prezent, am spus. Lasă-mă să îţi dau un exemplu de reacţie disproporţionată din propria viaţă. Când eram adolescentă, mama era obsedată de felul în care mă pieptănam şi îmi aranja încontinuu părul, dându-mi-l la o parte de pe faţă. Acest lucru a continuat chiar şi după facultate şi faptul că o rugam să înceteze nu ajuta la nimic. A făcut-o chiar şi în faţa prietenului meu, lucru care m-a umilit şi m-a înfuriat.

Şi ghici ce — o face încă! Dar acum, ajunge numai să pună mâna în jurul feţei mele ca şi cum ar încerca să-mi schimbe pieptănătura şi înnebunesc. Toate vechile sentimente erup. Nu vreau nici măcar să-mi spună că părul meu arată drăguţ — nu vreau să aibă niciun fel de legătură cu el! Diferenţa este că acum putem să râdem de acest lucru. Dar vezi cum pot fi activate acele sentimente vechi printr-un gest sau un cuvânt care are rolul de declanşator al reacţiei exagerate?

Recâştigarea credibilităţii

Dacă îţi pierzi controlul de fiecare dată când ai parte de o jignire minoră, iată ce aproape sigur se va întâmpla:

- Vei fi considerat de cei din jur o persoană isterică.
- La fel ca în cazul băiatului care a strigat „lupul" de prea multe ori, nimeni nu te va mai lua în serios atunci când vei avea o plângere legitimă.
- Vei întări poziţia socrilor conform căreia tu eşti problema.
- Te vei simţi nepotrivit şi ruşinat din cauză că emoţiile tale preiau conducerea şi nimeni nu te ascultă cu adevărat.

Mie acestea nu mi se par nişte rezultate de dorit şi sunt sigură că nici ţie.

I-am spus lui Pam că nu îi sugeram nicio clipă că nu avea dreptul să ia atitudine atunci când Sylvia a început să se ia de ea. Dar aceasta era o treabă la care urma să trecem ulterior. în această etapă timpurie vorbeam despre cum să înveţe să separe iritările minore, precum treaba cu furculiţa de salată, care poate fi dată deoparte, de atacurile care sunt adevărate afronturi personale.

— Dar cum pot să-mi dau seama de diferenţă în acel moment? m-a întrebat Pam.

Într-o perioadă în care expresivitatea emoţională este încurajată şi să ţii lucrurile în tine, ni se spune, ne poate afecta fizic şi emoţional, este uneori dificil să distingi între o exprimare adecvată a sentimentelor şi alunecarea în capcana reacţiilor exagerate.

Chiar dacă nu poţi să descoperi sursa reactivităţii tale exagerate, tot ce trebuie să ştii este că poţi să controlezi izbucnirea care simţi că va urma dându-te un pas înapoi din calea emoţiilor şi devenind un observator al situaţiei. Este nevoie de puţin exerciţiu, dar merită efortul.

Data următoare când simţi că îţi pierzi cumpătul, dacă este posibil, scuză-te, ieşi din cameră şi du-te într-un loc unde poţi să te calmezi. Pune-ţi următoarele întrebări:

- Este crud ceea ce ea/el tocmai a spus?
- Mă jigneşte ceea ce ea/el tocmai a spus?
- Este insultător ceea ce ea/el tocmai a spus?
- Este abuziv ceea ce ea/el tocmai a spus?

Multe comentarii fac parte din categoria furculiţei pentru salată — enervante şi, poate, supărătoare, dar evident minore. Dacă aceasta este situaţia şi nu poţi să răspunzi cu „da" la aceste întrebări fără să clipeşti, păstrează-ţi energia emoţională pentru confruntările importante. Până atunci vei fi învăţat anumite scenarii şi strategii pentru cum să-ţi înfrunţi socrii.

Capcana 3: să nu reacţionezi suficient

Slaba reacţie este cealaltă faţă a factorilor care duc la o reactivitate exagerată. Furia şi durerea sunt la fel de profunde, situaţia la fel de plină de tensiune, dar în loc să te manifeşti, pui un capac etanş pe sentimentele tale şi înghiţi negativitatea din jurul tău. Poţi să negi sau să raţionalizezi episoade cu adevărat supărătoare sau să încerci să te convingi că nu a fost chiar aşa de rău. Orice, ca să eviţi o întâlnire neplăcută şi să nu trebuiască să faci ceva diferit faţă de ce eşti obişnuit să faci.

Diane, cea pe care ai întâlnit-o în capitolul 3, avea nişte socri care insistau să stea acasă la ea timp de săp-tămâni întregi. Soţul ei, John, ceda permanent în faţa vinovăţiei şi a sentimentului datoriei pe care le trezeau părinţii săi, iar Diane tot ceda în faţa lui John. Pentru Diane, rezultatul a fost o serie nesfârşită de migrene şi frustrări.

— Susan, ştiu că nu fac ce trebuie. Nu iau o atitudine fermă şi cedez mereu în faţa rugăminţilor lui John. Când vin părinţii lui, sunt extrem de tensionată, dar aş putea să sâştig un Oscar pentru cât de bine mă prefac. Sunt atât de drăguţă de îmi provoc mie însămi greaţă. Până pleacă sunt atât de stresata, încât tot ce îmi doresc este să stau în pat o săptămână.

Diane mi-a descris un comportament tipic pentru o persoană care nu reacţionează suficient: aparenţa politeţii în timp ce clocoteşti în interior, simptomele fiziologice şi lipsa dorinţei de a produce o schimbare.

Învaţă să găseşti cuvintele potrivite

Un alt exemplu clasic pentru lipsa de reacţie este cel al lui Kim, al cărei socru, Phil, avusese un compor-tament sexual abuziv faţă de ea.

— Deci ce era să fac? Să-1 las lat pe jos? Le-am spus soţului meu şi soacrei mele...

— Dar lui Phil nu i-ai spus nimic, nu-i aşa? am întrebat-o.

— Cum ar fi ce? s-a mirat.

— Ei bine, să spunem că ai o fiică adolescentă. Hai să ne imaginăm că el i-ar fi făcut acelaşi lucru. Crezi că ai fi fost în stare să te gândeşti la nişte lucruri pe care să i le spui în acest caz?

— Bineînţeles că aş putea, a răspuns Kim. I-aş fi spus că este un nenorocit şi că ar fi bine să meargă să se consulte. I-aş fi spus să nu se mai apropie de ea vreodată şi că nu va mai fi bine-venit la noi acasă. I-aş fi spus imediat soţului meu şi aş fi insistat să se impună în faţa tatălui său. I-aş fi spus soacrei mele să vadă cu ce fel de bărbat s-a măritat şi le-aş fi spus şi celorlalţi membri ai familiei să fie atenţi în mod deosebit atunci când îşi lasă copiii în preajma lui.

— Şi de ce nu ai putut să faci aceste lucruri pentru tine? am întrebat.

— Nu ştiu... Am paralizat. Am fost atât de şocată de comportamentul lui, încât nu mi-a venit în minte nimic de spus. Îmi este greu să mă înfurii pentru mine, pot să o fac pentru oamenii pe care îi iubesc, dar cumva nu pare la fel de important atunci când este vorba despre mine.

Observă afirmaţia grăitoare a lui Kim: „Nu pare la fel de important atunci când este vorba despre mine". Aşa cum ne arată atât de limpede Diane şi Kim, oamenii care reacţionează slab atunci când trebuie să ia atitudine au, de obicei, o imagine distorsionată a propriei valori şi importanţe în relaţie cu toţi ceilalţi. Dacă eşti o astfel de persoană atunci:

- îţi vei ignora constant propriile sentimente;
- vei crede că tot ce este greşit este, de fapt, din vina ta;
- vei pretinde că totul este în regulă, deşi nu este aşa;
- îţi vei transforma sentimentele reprimate în dezechilibre fiziologice;
- vei suporta ce îţi fac ceilalţi, mai degrabă decât să porneşti al Doilea Război Mondial;
- ai un trecut în care nu ai ştiut să te aperi.

Dacă recunoşti că măcar una sau două dintre afirmaţiile de pe această listă descriu cum gestionezi de obicei conflictele care îţi distrug starea de bine, eşti o persoană care reacţionează prea slab.

La suprafaţă, aceste reacţii par mai sănătoase decât cele exagerate deoarece nu creezi multă agitaţie. Dar niciuna dintre extreme nu te va ajuta. Lipsa de reacţie te va afecta în scurt timp. Vei amâna poate momentul în care trebuie să iei atitudine. Dar partea proastă este mult mai gravă decât uşurarea de moment. Reacţionând cu întârziere, nu faci decât să permiţi tiparelor negative de comportament ale celorlalţi să te rănească, afectându-ţi respectul de sine. Este epuizant din punct de vedere emoţional şi să tot salvezi aparenţele. Cred că vei fi de acord cu faptul că aceste rezultate sunt mult prea costisitoare.

Exprimă-ţi sentimentele

Dacă până acum ai refuzat să reacţionezi, este momentul să îţi asumi riscul şi să îţi exprimi sentimentele. La fel ca multe alte comportamente de apărare, acest tip de reacţie îşi are originea în frică: frica de a avea o imagine proastă, frica de a fi dezaprobat, frica că îţi vei pierde controlul. Totuşi, pe măsură ce îţi înăbuşi furia şi nemulţumirile, cu atât mai mari sunt şansele să trăieşti exact acel tip de explozie emoţională pe care ai încercat atât de tare să o eviţi. Din experienţă, am observat că persoanele care îşi transferă sentimentele neexprimate într-un rezervor de combustibil au tendinţa să explodeze mult mai puternic decât aceia care au învăţat să-şi elibereze emoţiile într-o manieră sănătoasă.

Pentru o persoană cu reacţii şovăitoare, există adesea o întârziere între momentul în care se petrece ceva — o insultă, un afront, o invitaţie acaparatoare — şi momentul în care este asumat evenimentul neplăcut. Poţi să scurtezi decalajul şi să devii mai conştient de felul în care te simţi cu adevărat în acel moment, exersând tehnica „vai". Când simţi că eşti tensionat, că inima îţi bate puternic sau că stomacul ţi se strânge în urma unei întâlniri cu socrii sau partenerul, de îndată ce observi aceste semnale corporale, opreşte-te şi revezi ce s-a întâmplat. Apoi spune-ţi în gând sau chiar cu voce tare: „Vai! Asta a durut." Rezistă dorinţei automate de a ignora furia şi de a o uita. Admite sentimentul respectiv. Recunoaşte faţă de tine: sunt furios. Sunt rănit. Sunt supărat. Vai, vai!

Poate părea prostesc să spui „Vai!", dar este o modalitate minunată de a atunca o punte între ceea ce corpul tău recunoaşte în mod evident în momentul în care se întâmplă şi ceea ce asumă mintea ta. Este posibil să descoperi că „Vai" devine „Vai! Acel lucru m-a durut şi merit mai mult" sau „Vai! Acel lucru m-a durut şi sunt furios ca naiba".

Se poate la fel de bine să vrei să spui pur şi simplu:

- Mă simt furios.
- Acel lucru nu a fost plăcut.
- Sunt supărat.
- Sunt furios şi mi-e teamă să nu explodez.

Exersează mai întâi cu prietenii şi rudele — persoane cu care te simţi în siguranţă. Meriţi eliberarea pe care o vei simţi atunci când îţi laşi sentimentele să se exprime, chiar şi când înseamnă să înlocuieşti un zâmbet sigur, fals cu cuvântul „furie".

In timp ce laşi emoţiile să iasă la suprafaţă, vei observa cum se construieşte un sentiment puternic al problemei care nu mai suportă amânare — vei dori să răspunzi când îţi vei da seama că ai fost rănit. Şi cu noile abilităţi de comunicare pe care le vei învăţa din următoarele capitole, vei putea să o faci cu eficienţă.

Odată ce ai asimilat tehnicile din acest capitol, poţi să treci mai departe şi să te uiţi la rolul pe care l-au jucat aşteptările nerealiste în suferinţa pe care o simţi.

9

Atunci când aşteptările provoacă dezastre

Închipuieşte-ţi doar pentru un moment că ceremonia ta de nuntă ar fost aşa: — îl iei tu pe să îţi fie soţ/soţie credincios/ă?

Eşti conştient că de vreme ce devii o parte din familia partenerului, vei avea parte de iubire şi afecţiune, dar vor exista inevitabil şi diferenţe de opinii şi conflicte?

Promiţi să îţi menţii aşteptările realiste şi să nu-ţi proiectezi toate nevoile şi fanteziile asupra partenerului sau socrilor?

Promiţi să examinezi acele aşteptări atunci când te simţi dezamăgit, plin de resentimente, furios sau rănit? Foarte puţine persoane ar putea să răspundă cu un „da" categoric la aceste întrebări, care joacă un rol considerabil în majoritatea conflictelor cu socrii. Aşa că haide să aruncăm o privire limpede asupra aşteptărilor nerealiste — ce sunt ele şi cum te afectează.

Capcana 4: aşteptări nerealiste faţă de tine însuţi

Ai un serviciu bun, eşti puternic şi sănătos, poate că ai nişte copii şi prieteni drăguţi. Aşa că te-ai convins că orice persoană care funcţionează aşa de bine ca tine poate să se descurce cu oricine, inclusiv cu nenorociţii ăia de socrii. Poţi să faci faţă, îţi spui. Eşti adult (şi uneori ţi se pare că nimeni altcineva din familie nu mai este). Este de datoria ta să-ţi ţii firea, să suporţi lucrurile neplăcute şi să transmiţi bunătate şi echilibru până când toţi ceilalţi îşi revin.

Holly, a cărei soacră, Judy, îi critica fără oprire greutatea excesivă, a recunoscut că în confruntarea cu Judy avea aşteptări prea mari faţă de sine.

— Nu ştii de câte ori când eram gata să plâng îmi spuneam: „Eşti puternică. Nu o lăsa să te afecteze. Nu te coborî la nivelul ei". La urma urmei, cât de tare pot să doară cuvintele, nu? Sunt doar cuvinte. Dar ştii ceva, sunt foarte dureroase. Apoi mă simţeam ca o adevărată fraieră din cauză că le luam atât de în serios.

Nu numai că Holly subestima puterea pe care o aveau cuvintele lui Judy asupra ei, dar se şi învinovăţea din cauză că nu era în stare să întoarcă şi celălalt obraz.

Holly era puternică în multe aspecte ale vieţii, dar, din păcate, performanţa la serviciu sau capacitatea de a lucra bine cu alte persoane nu înseamnă neapărat că aceleaşi abilităţi se vor manifesta şi în relaţiile familiale. I-am cerut lui Holly să fie atentă la ce aştepta din partea ei în relaţia cu Judy şi să aducă o listă cu aceste aşteptări — realiste şi nerealiste — la următoarea noastră şedinţă. Când a venit săptămâna următoare, mi-a spus că tema respectivă i-a deschis cu adevărat ochii:

— Ce chestie — chiar mi-am dat seama cât de rău îmi făceam din cauză că nu mă puteam ridica la înălţimea acestui standard imposibil. Mi-am dat seama cât de nerealist a fost să mă aştept să fiu un supraom, fără vulnerabilităţi faţă de Judy. Ştiu că Preston poate să mă rănească îngrozitor, dar nu mi-am dat seama cât de tare mă poate afecta Judy.

Cel mai important lucru pe care l-am recunoscut faţă de mine este că e realist să te aştepţi să fii rănit când eşti jignit, este realist să te înfurii când eşti atacat şi este realist să spui „vai". încerc să spun că este realist să fii o persoană cu sentimente şi total nerealist să te gândeşti că eşti făcut din oţel.

Aşa cum a descoperit Holly, indiferent câte calităţi ai, este aproape imposibil pentru orice persoană agresată să ignore acest lucru ca şi cum ar fi doar o scamă de pe haină.

Şi acele aşteptări o opreau pe Holly să ia măsuri în privinţa comportamentului lui Judy. Va învăţa să reacţioneze mai bine faţă de critică şi respingere nu ignorându-şi sentimentele, ci discutând direct cu persoana care se purta atât de urât cu ea.

La ce te aştepţi din partea ta atunci când ai de-a face cu comportamentul toxic al socrilor tăi? Te aştepţi să ai un comportament realist sau suprauman? L-ai sfătui pe prietenul tău cel mai bun să împărtăşească aceleaşi aşteptări?

Capcana 5: aşteptări nerealiste faţă de partenerul tău

Pe parcursul acestei cărţi ai întâlnit femei şi bărbaţi care părăsiseră casa părintească fizic, dar nu şi psihic.

De cât timp crezi că este nevoie pentru ca legăturile unei căsătorii să se întărească? Un an? Doi? Nimeni nu ştie. Majoritatea oamenilor se aşteaptă doar ca odată ce cuplul pleacă de la ceremonie, să îşi lase în urmă părinţii şi să devină un nucleu nou, unit.

Asemenea tuturor celorlalţi, probabil că ai presupus că mutarea partenerului de pe orbita părinţilor pe a ta se va petrece automat şi instantaneu — chiar dacă ai avut o mulţime de semnale de avertizare că va fi greu pentru el să se desprindă, la fel cum poate să fie greu pentru tine să te rupi de propriii părinţi. Majoritatea oamenilor se aşteaptă ca partenerii lor să îi protejeze şi să îi apere atunci când sunt atacaţi — indiferent de consecinţe.

Liz, cea care lucra ca asistent social, a fost extrem de rănită când soţul ei, Paul, a descris comportamentul acaparator al mamei sale în termeni blânzi. Paul a mers chiar mai departe şi a făcut din supărarea lui Liz problema ei şi i-a spus că era un rezultat inevitabil al copilăriei ei nefericite.

Liz, bineînţeles, nu putea să se concentreze decât pe cât de trădată se simţise. I-am sugerat că era un pic nerealist să creadă că Paul o s-o vadă, brusc, pe mama sa prin ochii lui Liz şi îşi va da seama cât de acapara-toare devenise.

O schimbare majoră precum aceasta nu avea cum să se petreacă peste noapte. Şi cu siguranţă nu avea să se întâmple dacă Liz continua să-l facă pe Paul per-soanjul negativ al poveştii.

Am rugat-o pe Liz să se concentreze asupra felului în care Paul îşi vedea mama şi să încerce să se pună în locul lui pentru un moment. I-am spus:

— Comportamentul mamei lui este perfect normal pentru el. El îl percepe ca fiind blând şi interpretează totul prin propriul filtru. Nu a reuşit încă să înţeleagă că tu nu vezi lucrurile prin ochii lui sau că ai percepţii diferite.

Persoana cu care ne căsătorim nu este o clonă a noastră. Paul a crescut altfel. Aşa vede el lucrurile dintotdeauna. Nu are cum să înţeleagă ce simţi faţă de pretenţiile părinţilor lui. Şi, din păcate, asemenea multor alte persoane, când va veni ocazia, va lua partea persoanelor pe care le cunoaşte de cel mai mult timp. Trist, dar adevărat. Paul a spus că este dispus să se maturizeze, dar dacă vrei să-ţi înţeleagă sentimentele, trebuie să le înţelegi şi tu pe ale lui şi să ai răbdare cu el. Intre timp, încearcă să ajungi la un compromis cu părinţii lui. Fă un troc. Fă unele lucruri aşa cum doresc ei, pretinzând în schimb să faceţi alte lucruri singuri. Această convenţie ar trebui să îmbunătăţească situaţia. Şi ieşi din atitudinea de autoblamare. Există multe soluţii pentru această situaţie. În plus, ai fost atât de preocupată cu furia pe care o simţi, încât ai uitat că ai un soţ drăguţ şi un serviciu care îţi place — victimă cazi doar faţă de propriile aşteptări nerealiste.

Schimbarea atmosferei

Şi Pete, vânzătorul de asigurări pe care l-ai întâlnit în capitolul 3, a descoperit că „Da"-ul spus la cununie nu a avut puterea să o transforme pe EUen în primul rând într-o soţie, lăsând într-un plan secund rolul de fiică.

— OK, deci am căzut în ceea ce tu numeşti „capcana aşteptărilor nerealiste". Cum ies din ea? Am crezut că dacă îi atrag atenţia suficient de des asupra caracterului posesiv al tatălui ei, o să se lovească peste frunte şi o să spună: „Bineînţeles că aşa face. Cum de nu am văzut până acum? Nu mi-am dat seama cât de tare te deranja şi o să-i spun să nu mai sune atât de desşi să nu se mai implice atât în vieţile noastre". Pe cine păcălesc? Aceasta este o fantezie absolută.

Pete aproape că m-a implorat să-i ofer nişte strategii specifice pentru a o ajuta pe Ellen să se desprindă de tatăl ei. I-am explicat că nu erau multe de făcut până când Ellen nu va fi pregătită. Şi chiar şi atunci, este un proces care necesită timp şi multă răbdare.

Ellen pur şi simplu nu era în stare să înţeleagă de ce comportamentul tatălui era o problemă, de vreme ce trăise toată viaţa cu el. O cocoloşea şi îi făcea tot timpul poftele, aşa că Ellen avea doi bărbaţi care s-o îngrijească.

I-am spus lui Pete că sunt sigură că era considerat personajul negativ de fiecare dată când se plângea de tatăl lui Ellen.

— Ah, da — comentariile ei preferate sunt: „Eşti prea sensibil, prea emotiv, nu văd nicio problemă, fii mai înţelegător cu el, încearcă doar să ne ajute". Doamne, sunt atât de furios. Îmi vine să mă dau cu capul de pereţi. M-am săturat să o văd pe soţia mea cum se poartă ca o fetiţă de şase ani, care aleargă la tăticul pentru fiecare problemă pe care o are. Eu ce sunt? Doar o sursă de venit?

Pete avea nevoie de nişte strategii provizorii înainte să discute cu Ellen despre o încercare serioasă de rezolvare a acestei probleme. Speranţa mea era ca ea să fie de acord să vină la consiliere împreună cu el, deşi, din punctul ei de vedere, toate acestea erau problemele lui Pete. Între timp, Pete era gata să explodeze.

— Pete, am început. Spui că îţi vine să te dai cu capul de pereţi. Tot ce realizezi în acest fel este să te alegi cu un cap foarte julit şi lovit. Ce ar fi dacă, deocamdată, te-ai mulţumi să contempli pereţii şi ai înceta să mai încerci să o faci pe Ellen să vadă lucrurile din punctul tău de vedere? Ştiu că ceea ce îţi voi cere este dificil, dar să ţipi tot mai tare şi să te îmbufnezi atâta nu o să ajute cu nimic. Ai făcut tot ce-ai putut şi tot nu i-ai atras atenţia. Aşa că aş vrea să încetezi tot ceea ce făceai: să te cerţi, să argumentezi, să încerci să o faci să vadă lucrurile în felul tău, toate acele lucruri care te frustrează de nu mai poţi — şi să nu faci nimic până nu am ocazia să te învăţ nişte modalităţi noi de a răspunde şi a te manifesta.

Ştiai în ce te bagi. Ai avut tot felul de semne că Ellen era foarte ataşată de tatăl ei. Dacă te căsătoreşti cu o persoană care îşi pune dopuri în urechi, este destul de nerealist să te aştepţi să înceteze acest lucru odată ce vă căsătoriţi. La fel de nerealist era să crezi că Ellen va deveni imediat o femeie independentă, matură. Aşa că în această săptămână aş vrea să stai liniştit şi să scrii cât de multe aşteptări nerealiste ai faţă de Ellen, toate care îţi vin în minte. Apoi aş vrea să scrii ce este realist să aştepţi de la viitor — şi nu mă refer la ziua de mâine. Acest lucru face parte din mutarea atenţiei de la ce îţi fac ei spre o nouă perspectivă asupra situaţiei. între timp, vreau să îmi promiţi că nu o să vorbeşti cu Ellen despre tatăl ei, dacă este posibil. Dacă o faci, este în interesul tău să fii cât mai neangajat şi tolerant. Aceasta este atmosfera în care există o posibilitate ca tu şi Ellen să construiţi împreună o bază solidă. Aşteptările tale nerealiste sunt de înţeles, dar sunt o parte ce contribuie la formarea tensiunii, care o împinge pe Ellen mai adânc în lumea confortabilă a tatălui ei. Fără nicio discuţie despre tatăl lui Ellen, eşti de acord?

Pete era cu adevărat însetat de indicaţii şi m-a întrebat dacă poate să aibă o şedinţă în plus de îndată ce termină de redactat lista aşteptărilor sale. Vreau să îţi împărtăşesc o parte din acea listă, cu speranţa că asta va începe să îţi schimbe şi ţie o parte din gânduri şi atitudini:

Este nerealist să mă aştept:

- Ca Ellen să pună automat dorinţele mele deasupra celor ale tatălui ei.
- Ca tot ceea ce mă face pe mine să mă simt prost să o facă şi pe ea să se simtă le fel.
- Ca ea să ştie că lucrurile trebuie să se schimbe.
- Ca ea să-l vadă pe tatăl ei din punctul meu de vedere.
- Comportamentul lui este atât de familiar pentru ea, încât este aproape invizibil.
- Ca ea să fie atât de preocupată de faptul că sunt supărat pe el, încât să uite să îi mai facă acestuia pe plac.
- Ca ea să ştie cum să se schimbe.

Este realist să mă aştept:

- Ca oamenii să facă ce au făcut întotdeauna până au un motiv să facă altceva.
- Ca eu să învăţ noi modalităţi prin care s-o fac să ştie ce simt şi ce am nevoie.
- Că va fi nevoie de timp, răbdare şi muncă pentru a construi o căsătorie solidă.
- Că va fi nevoie de timp pentru ca Ellen să nu mai fie atât de ataşată de tatăl ei.

Lista lui Pete ar trebui să te ajute să o scrii pe a ta. Deşi era extrem de frustrat, tonul este mai degrabă înţelegător şi flexibil, decât furios şi acru. Cu siguranţă, Ellen era blocată în tipare familiale vechi şi îşi pierduse orice capacitate de a vedea limpede comportamentul tatălui ei.

Dar cicăleala nu făcea decât să o îndrepte şi mai puternic spre ceea ce era familiar şi confortabil pentru ea.

Chiar dacă eşti furios pe partener, este de ajutor să sapi adânc prin resursele tale interioare şi să te aşezi din nou în locul observatorului. Atunci vei putea să vezi cum aşteptările nerealiste cu care ai intrat în căsnicie au jucat un rol semnificativ în dezamăgirea şi resentimentele pe care le-ai simţit faţă de partener.

Capcana 6: Aşteptări nerealiste faţă de socri

Este omeneşte să-ţi doreşti iubire, acceptare şi generozitate din partea părinţilor persoanei cu care te căsătoreşti şi să simţi o dezamăgire amară şi resentimente atunci când acele lucruri nu se mai materializează în felul în care ţi-ai imaginat. Pentru mine este interesant faptul că oamenii care vin din familii bune şi iubitoare atunci când se căsătoresc tind să presupună că socrii vor fi la fel, deoarece aşa au fost ei obişnuiţi — nu prea au avut sau nu au avut deloc de-a face cu alt fel de figuri autoritare. Dar opusul nu se aplică. De-a lungul anilor, am descoperit că oameni care provin din familii cu probleme cred că părinţii lor erau unici. Aşa că în loc să îşi dea seama că şi socrii lor pot avea o parte din acele caracteristici dureroase întâlnite la părinţii lor, ei se aşteaptă adesea ca socrii să fie părinţii de vis după care au tânjit dintotdeauna.

Poate că ai prieteni sau rude care au nişte relaţii excelente cu socrii lor şi, de înţeles, ai sperat la acelaşi lucru. Dar fiecare combinaţie de oameni este unică. Dacă aşteptările tale cu privire la socri sunt nerealiste sau bazate pe iluzii, să te pregăteşti pentru frustrări nesfârşite şi, adesea, durere.

Aşteptând să găseşti un părinte surogat

Cal, constructorul, era sigur că se va înţelege foarte bine cu Ray, socrul lui. Aveau multe interese comune şi amândurora le plăcea să bricoleze. Dar, curând, Ray a devenit critic şi chiar jignitor faţă de Cal şi ca lucrurile să fie şi mai rele, Karen îi ţinea aproape întotdeauna partea, fiind nepăsătoare la durerea lui Cal. Fiecare venea cu date care creau o atmosferă nu tocmai ideală. Dar aşteptările neraliste ale lui Cal aveau o contribuţie majoră la starea lui de suferinţă:

— Cred că fiecare se poartă cât mai frumos la început — toţi încercând să pară nişte persoane minunate care vor să se înţeleagă, aşa că a fost un ade-vărat şoc pentru mine când socrul a început să desfiinţeze tot ce făceam. Au existat semnale de avertizare?

Doamne, Susan, nu ştiu. Ştiam încă dinainte să ne căsătorim că pentru Ray soarele răsărea şi asfinţea odată cu Karen, dar m-am gândit că era minunat — am cunoscut o mulţime de taţi care erau cu adevărat distanţi. Cred că tatăl meu a fost deprimat pe aproape întreaga durată a copilăriei mele — tot ce făcea era să meargă la serviciu, să vină acasă, să se uite la televizor şi să se culce. Iar când l-am văzut pe acest tip sociabil, prietenos, m-am gândit, ei bine, poate o să primesc şi eu ceva din acea atenţie. Ei bine, chiar am primit atenţie, din care 99% era negativă.

Cu siguranţă nu îi pot găsi o vină lui Cal pentru că îşi dorea o relaţie apropiată cu Ray. Cal nu avea un glob de cristal şi, sunt sigură, nu anticipase problemele de rivalitate şi competitivitate. Ca rezultat, era normal să fie năucit, dezamăgit şi furios când socrul său se folosea de fiecare ocazie ca să-l doboare şi se purta mai degrabă ca un rival decât ca prietenul la care sperase Cal.

— Nu mi-am dat seama niciodată cât de greu este să renunţi la acele aşteptări. Am continuat să fac aceeaşi tâmpenie de raţionalizare — este stresat, nu asta i-a fost intenţia, o să-l scot la o bere şi o să-i spun ce tip minunat este şi poate o să-şi ceară scuze pentru felul în care s-a purtat cu mine. Apoi o să mergem la fotbal împreună — cunoşti scenariul.

Era destul de clar că o mare parte din aşteptările lui Cal nu erau doar rezultatul dorinţei pentru o relaţie plăcută cu socrul. Cal proiecta asupra lui Ray nevoia de a umple spaţiul gol din interiorul său lăsat de propriul tată distant, neimplicat. Chiar şi după ce a avut suficiente informaţii ca să ştie cât de ameninţat se simţea Ray şi cât de capabil era să-l umilească, a continuat să îşi păstreze speranţele.

Nici înger, nici demon

Vivian, soacra Ritei, care părea bunica perfectă atunci când Rita a născut prima oară, a început să-i cri-tice şi să-i minimalizeze regulat abilităţile de mamă.

— La început părea atât de iubitoare, dar acum o face pe atotştiutoarea şi adoră să mă facă să mă simt inadecvată.

Dar totodată este atât de săritoare, încât nu-mi permit să spun nimic, aşa că fierb în suc propriu. Am cre-zut că o să-mi fie prietenă — acum mă încordez de îndată ce îi aud vocea la telefon, din cauză că ştiu că o să trebuiască să ascult un discurs. Am crezut că o să mă ajute cu adevărat — nu ştiam că o să plătesc un preţ atât de mare.

I-am arătat Ritei că era vorba de un amestec puternic de probleme — aşteptările nerealiste că Vivian va fi un fel de bunică sfântă şi propria ei mentalitate de victimă, combinată cu lipsa dorinţei de a se exprima.

În lucrul cu Rita, am simţit că una dintre cheile schimbării percepţiilor şi reacţiilor ei era să o ajut să găsească un teren neutru solid între extremele înger/diavol în care o îmbrăcase pe Vivian. Soacra ei nu era nici atât de lipsită de cusururi aşa cum crezuse iniţial, nici atât de răuvoitoare pe cât credea acum.

I-am cerut Ritei să închidă ochii şi să şi-o închipuie pe Vivian aşa cum şi-o imaginase iniţial — un înger, cu tot cu rochie albă, cu falduri şi aripi. Îngerul care ar rezolva toate problemele şi insecurităţile pe care le-a avut vreo-dată Rita, adică mama/bunica perfectă.

I-am cerut să îmi spună ce a văzut şi cum a afectat-o:

— Vreau să mă iubească necondiţionat...! în acel moment s-a oprit. Doamne!, arată aşa de caraghios zburând pe aici. îmi dau seama că nu vreau să aibă nicio altă misiune în viaţă decât să se îngrijească de copil şi de mine. Nu vreau să aibă niciun defect, nu vreau să aibă niciuna dintre problemele ei, nu vreau să fie om! Dar, cu toate calităţile şi defectele ei, este doar o persoană, nu o fiinţă cerească.

Pentru a întări şi mai mult schimbarea, i-am cerxit Ritei să şi-o închipuie pe Vivian ca pe un diavol tipic, cu costum roşu, furcă şi toate cele, iar furca să fie îndreptată spre ea.

— Arată şi mai prostesc aşa — îmi aduc aminte de un costum vechi de Halloween al fratelui meu. Costumul nu îl făcea malefic. Cred că atunci când oamenii ne dezamăgesc, îi transformăm în diavoli — ştiu că fac acest lucru cu Vivian.

— Rita, cu siguranţă trebuie să-i impui nişte limite lui Vivian şi să îi spui cât de des este în regulă să vină în vizită şi cum să-şi domolească pornirile critice, am spus. O să-ţi arăt cum să faci aceste lucruri şi cum să rezişti în faţa vinei sau a obligaţiilor mărunte. Între timp, te va ajuta să îţi aminteşti că aroganţa şi criticile lui Vivian, care, bineînţeles, te fac să te simţi îngrozitor, sunt un rezultat al trecutului ei, aşa cum sensibilitatea, aşteptările şi speranţele puse în relaţia pe care ai fi visat să o ai cu ea sunt un rezultat al trecutului tău.

Oamenii care se simt bine cu ei înşişi nu simt nevoia să se înalţe discreditându-i pe ceilalţi. Eu cred că şi ea a fost criticată mult, aşa că acesta este un comportament firesc pentru ea. Cred că vei ajunge în punctul în care îi vei putea spune acest lucru şi poate vei afla ceva despre insecurităţile ei. Acest lucru ar putea crea un nou tip de intimitate între voi, care să vă aducă relaţia la nivelul adult-adult.

Renunţare şi eliberare

În capitolul 1, am văzut cum Leslie s-a prins în capcană, dorindu-şi din ce în ce mai intens mai mult decât erau socrii dispuşi sau capabili să-i ofere. Durerea ei trecea dincolo de dezamăgire şi, combinată cu pasivitatea soţului, aproape că i-a distrus căsătoria.

— OK, ştiu că am aşteptat prea mult, dar este intolerabil ce am primit. Dacă ei nu se schimbă şi mă mai tratează ca pe un câine râios, nu cred că mai pot să stau pe acolo.

Am fost de acord cu Leslie că zarurile au căzut prost pentru ea. Socrii ei erau adesea cruzi şi iraţionali. Dar nu puteam să-i schimbăm. Puteam doar să lucrăm cu durerea pe care o simţea din cauză că trebuia să plângă moartea iluziei părinţilor-surogat — o iluzie pentru care era pregătită, asemenea lui Cal, din cauza unei nefericiri majore trăite cu propriii părinţi.

Pentru a o ajuta să treacă de această perioadă, i-am cerut să întreprindă o „ceremonie de renunţare", în care să-şi ia la revedere de la aşteptările care nu o serviseră foarte bine.

Am pus un scaun gol în faţa ei şi i-am cerut să-şi pună aşteptările acolo. În loc să încerce să le ţină în viaţă, ceea ce era inutil, voiam să renunţe la ele şi să le dea drumul.

La început, Leslie nu a vrut să facă exerciţiul deoarece era extrem de dureros pentru ea. Am încurajat-o să încerce — puteam să ne oprim oricând şi să reluăm ceremonia altă dată dacă era nevoie. încet, încet, şi-a adunat curajul. La început, lăcrima, dar am observat cum partea ei viguroasă prelua conducerea.

— Trebuie să vă spun „la revedere" deoarece nu puteţi să supravieţuiţi şi este nevoie de prea multă energie ca să vă ţin în viaţă. Nu ştiu de ce am fost atât de ghinionistă. Mă simt atât de sfâşiată pentru că am crezut că voi avea o nouă şansă alături de o nouă familie.

Dar eu şi Tommy ne putem construi propria familie, cu condiţia să-şi revină. Aşa că vă dau afară,

pentru că nu mă ajutaţi cu nimic, ci mă ţineţi prinsă într-o rutină care nu duce nicăieri. Doare — de fapt, este supernasol, dar cred că aşa trebuie să fie lucrurile.

Am întrebat-o pe Leslie cum se simte. A răspuns:

— Mă simt tristă, normal, dar simt şi foarte multă uşurare ştiind că nu trebuie să îmi doresc întruna ceva ce nu pot să am.

În acel moment s-a uitat la mine cu multă inten¬sitate:

— Tocmai mi-am dat seama de ceva — am mult de lucrat cu propriii mei părinţi. Am fost atât de concentrată să îi fac pe socrii mei să mă iubească, încât am neglijat să dau atenţie nevoii de a mă curăţa de tarele copilăriei. Cred că atunci când voi rezolva asta, voi fi mai puţin pornită pe Sal şi Gina. Este ca şi cum absenţa dragostei din partea lor s-a suprapus problemelor cu părinţii şi m-am ales cu mai mult decât puteam să suport. Mă simt tristă, dar simt şi foarte multă uşurare.

Începând să renunţe la aşteptările faţă de socri, Leslie a descoperit şi unele adevăruri profunde despre sine însăşi. A venit în căsătorie cu o mulţime de conflicte personale neterminate cu propriii părinţi, ceea ce a împiedicat-o să fie puternică şi tranşantă atât cu Tommy, cât şi cu părinţii lui. Fără îndoială, cu cât cărăm mai mult bagaj emoţional nerezolvat, cu atât ne proiectăm mai mult dorinţele asupra unor persoane care, a în cazul lui Leslie, nu sunt în stare să ne ofere mare lucru.

În timp ce te pregăteşti să reglezi lucrurile cu partenerul şi apoi cu socrii, pentru a fi sigur că vei renunţa la aşteptările nerealiste, îţi sugerez să revii iute cu picioarele pe pământ. Sau, ca să formulez altfel, aşa cum a spus un prieten de-al meu odată, este momentul să acceptăm că „ce este, este şi ce nu, nu".

Acestea sunt faptele:

Tu şi socrii începeţi relaţia ca nişte străini. Legătura ta cu ei este indirectă şi se formează pentru că ei au zămislit persoana cu care te-ai căsătorit. Odată cu trecerea timpului, se poate să stabiliţi un fel de legătură sau chiar să vă iubiţi — sau poate nu. Orice s-ar întâmpla, nu poţi să schimbi faptul că nu aveţi un trecut comun şi este posibil să aveţi convingeri, preferinţe, atitudini, gusturi diferite, chiar să vorbiţi limbi diferite.

Este posibil să fie persoane cu care să îţi placă să stai, în anumite limite sau cu care nu ai fi ales niciodată să te asociezi. Luând în considerare toţi aceşti factori, şi chiar dacă nu-ţi convine, iată care este realitatea relaţiilor cu socrii:

1. Socrii nu sunt obligaţi să te iubescă, să te placă sau să te aprobe. Dacă o fac, e minunat. Dar nu eşti copilul lor şi legăturile pe care le au cu tine se poate să nu fie niciodată prea călduroase.

2. Socrii tăi nu se vor schimba de la sine. Mesele nu devin scaune şi ceea ce vezi iniţial este ceea ce vei primi pentru o lungă perioadă de timp sau cel puţin până când tu şi partenerul nu luaţi nişte măsuri decisive pentru schimbarea relaţiei dintre voi.

3. Se poate ca socrii tăi să nu devină niciodată persoanele care ai vrea să devină, şi familia ta amestecată poate să pară întotdeauna un colaj dezordonat de personalităţi şi temperamente, mai degrabă decât o tapiserie frumos brodată.

Acceptarea realistă înseamnă să înghiţi în sec şi să înţelegi aceste adevăruri. Am putut vedea cum pe parcursul tehnicii vizualizării Rita începea să se îndrepte spre o zonă de acceptare realistă a soacrei sale, care nu era nici înger, nici demon. Leslie, pe partea ei, era considerabil uşurată că nu mai era responsabilitatea ei să găsească o cheie magică prin care să îi facă pe socrii săi să se schimbe. Acum putea să-şi folosească energia în reglarea relaţiei cu Tommy.

Acceptarea realistă nu are nimic de-a face cu „a uita şi a ierta", ci mai degrabă cu o disponibilitate din partea ta să închei o luptă neproductivă şi extenuantă prin care voiai să-i faci pe socrii tăi să fie

ceea ce ai sperat să fie, să se poarte cu tine aşa cum ai sperat s-o facă, devenind însă rănit şi înfuriat când aceste lucruri nu se întâmplau.

Socrii otrăvitori, aşa cum am văzut, parcurg o întreagă gamă, de la enervanţi la răuvoitori. Dar aşteptările nerealiste cu privire la „cum ar fi trebuit să fie" pe care aproape toţi oamenii pe care i-ai întâlnit în carte le-au adus în căsnicie au intensificat problemele care existau deja.

Perspectiva te transformă

Câştigi o perspectivă mult mai largă asupra situaţiei tale când dai un pas înapoi şi îţi recunoşti partea de vină din ciclul conflictual. Această recunoaştere nu te face mai slab şi nici nu le dă socrilor vreun fel de avantaj. De fapt, te pune într-o poziţie mult mai puternică din care să-ţi susţii cazul şi să negociezi.

Pe măsură ce începi să vindeci o parte din rănile pe care le-ai purtat, fie că sunt proaspete sau erodate de intemperii, onestitatea îţi va spori încrederea şi demnitatea, scoţându-te din defensivă, fărâmiţând poziţia de victimă „ce o să-mi mai facă data viitoare" în care rămânem adesea blocaţi. Este mai probabil să te spargi şi să te rupi atunci când eşti fragil. Când eşti deschis şi rezonabil, poţi să te îndoi la orice vânt care te loveşte.

Cu noi percepţii, o nouă conştiinţă şi claritate, plus acceptarea realistă care va înlocui aşteptările nerealiste, poţi să transformi energia pe care ai irosit-o în conflicte şi durere în calm, într-o abordare asertivă, în negociere pentru schimbare şi, în cele din urmă, în revendicarea drepturilor.

10

Drepturi şi responsabilităţi

Citeşte orice rubrică de sfaturi, priveşte sau ascultă orice emisiune în care subiectul este dat de problemele cu socrii (ceea ce se întâmplă frecvent) şi este probabil să auzi întrebări ca acestea:

- Am dreptul să supăr pe toată lumea?
- Am dreptul să mă apăr în faţa socrilor dacă aceştia mă rănesc, deşi nu sunt părinţii mei?
- Am dreptul să-l pun pe soţul meu la mijloc între părinţii lui şi mine?
- Am dreptul să mă aştept ca soţul să îmi ţină partea, când pe mine mă ştie de 10 ani şi pe ei de-o viaţă?

Nimeni nu pare să ştie dacă există nişte reguli de bază pentru interacţiunile cu socrii şi acest lucru face ca intrarea, prin căsătorie, într-o familie nouă să fie foarte intimidantă. E ca atunci când eşti abandonat într-o ţară străină fără să cunoşti limba, obiceiurile sau regulile.

Mult prea des, nu există niciun ghid sau avocat — nicio persoană neutră care să spună ce este corect să aştepţi şi ce se aşteaptă de la tine.

Chiar dacă eşti căsătorit de mai mulţi ani, poate să fie încă dificil pentru tine să te faci înţeles în probleme care privesc egalitatea, corectitudinea şi definirea drepturilor tale ca adult.

Ca să complicăm lucrurile şi mai mult, putem să tindem să ne vedem socrii ca pe nişte persoane de temut şi de necontrazis.

Deoarece sunt, de obicei, din aceeaşi generaţie cu părinţii noştri, mulţi dintre noi cred că aceştia au automat mai multe drepturi şi că noi nu avem permisiunea să ne protejăm sau măcar să avem altă părere dacă ei ne atacă.

Partea de observaţie a muncii pe care am întreprins-o în capitolul 9 era o formă de pregătire de care ai nevoie ca să te descurci atât cu partenerul, cât şi cu socrii.

Onestitatea faţă de sine care vine din examinarea rolului pe care îl joci în problemele familiei poate să îţi sporească credibilitatea şi puterea, deoarece te plasează într-o zonă a clarităţii şi a alegerilor asumate. Poţi să te îndepărtezi de baricade cu mintea eliberată de atitudinea defensivă. Eşti acum în poziţia de a vedea cu claritate care îţi sunt drepturile.

Carta personală a drepturilor omului

Am petrecut mult timp uitându-ne la ce este ne-realist să aştepţi din partea partenerului şi a socrilor.

Acum, este momentul să ne concentrăm pe ce ai dreptul să aştepţi — tratamentul de bază pe care îl meriţi ca adult egal în relaţiile de adulţi — în acest grup complex, încurcat de oameni, tradiţii şi emoţii. Drepturile pe care le voi enunţa pentru tine sunt corecte, rezonabile şi sunt minimul din ceea ce ai dreptul să aştepţi şi să pretinzi.

Vei observa cum Carta drepturilor în relaţia cu socrii are trei secţiuni.

Citeşte-o pe fiecare dintre ele de mai multe ori atât în gând, cât şi cu voce tare. Vreau să îţi devină atât de familiare încât să poţi să te bazezi pe ele în momentele de stres şi nesiguranţă.

Secţiunea I: Drepturile tale ca persoană. Ai dreptul:

- Să îţi protejezi propria sănătate fizică şi emoţională.
- Să fii tratat cu respect.
- Să îţi exprimi propriile credinţe, sentimente, păreri, convingeri, valori şi tradiţii.
- Să te înfurii.
- Să îţi creşti copiii fără intervenţia altora.
- Să faci greşeli.
- Să te răzgândeşti.
- Să petreci timp cu propriii părinţi, cu partenerul şi copiii, independent de socri.
- Să fii luat în serios.

Secţiunea II: Drepturile faţă de partener Ai dreptul:

- Să lucrezi alături de el la stabilirea unei direcţii orientative pentru familie, care va trebui respectată.
- Să îi ceri ajutor şi sprijin partenerului în problemele pe care le ai cu socrii.
- Să protestezi faţă de el când socrii îţi provoacă nefericire sau când sunt prea critici, autoritari sau dificili.
- Să te aştepţi ca partenerul să te pună pe primul loc.
- Să îi ceri partenerului să vină alături de tine în consiliere dacă lucrurile devin foarte proaste între voi.

Secţiunea III: Drepturile faţă de socri. Ai dreptul:

- " Să spui „nu".
- Să ai altă părere.
- Să nu îi iubeşti.
- Să le spui când te rănesc, jignesc sau s-au purtat urât cu tine.
- Să le ceri să nu se bage în problemele dintre tine şi partener.

- Să ceri ceea ce ţi-ar plăcea din partea lor.
- Să stabileşti limite în privinţa timpului petrecut împreună.

Să iei activ parte în luarea deciziilor privind vacanţele şi alte ocazii speciale.

Libertate si bun-simt

Unele dintre aceste drepturi sunt ceea ce eu numesc drepturi „la care să te aştepţi" şi care trebuie să devină o parte din concepţia ta privind felul în care eşti tratat. Alte elemente de pe listă se leagă de anumite comportamente pe care vei învăţa să le pui în practică atunci când îţi sunt încălcate regulile. Acestea sunt ceea ce numesc drepturi „pentru acţiune". Vei observa că unele drepturi conţin verbe de acţiune precum „a cere" şi „a exprima". Aceste acţiuni vor asigura întărirea drepturilor tale elementare şi te vor ghida spre comportamentele noi, fortifiante, care te vor desprinde în cele din urmă din războaiele cu socrii.

Aceste drepturi par evidente, nu-i aşa? Nu sunt în niciun fel răutăcioase, abuzive sau răuvoitoare. De fapt, sunt doar nişte principii de bază ale interacţiunilor umane şi ale bunului-simţ. Şi totuşi, multe persoane cu socri toxici se poartă ca şi cum ar fi prizonieri într-o ţară totalitară, fără drepturi şi lipsiţi de libertatea de a alege.

Te rog să înveţi aceste drepturi pe de rost. Citeşte-le cu voce tare de mai multe ori, înlocuind „ai dreptul" cu „am dreptul".

Pune o copie a acestei liste pe oglinda de la baie sau într-un alt loc unde le poţi vedea constant. Ele sunt fundaţia pentru toată munca pe care o vom face în această parte a cărţii şi pentru schimbările pozitive care se vor petrece în viaţa ta odată ce înveţi să le pui în acţiune.

Toată lumea opune rezistenţă în faţa schimbării

Există un proverb vechi irlandez care spune că „este mai bun diavolul pe care îl cunoşti decât cel pe care nu îl cunoşti". Confortul dat de ceva familiar, chiar dacă nu e bun pentru tine, nu poate fi niciodată supraestimat.

Felul în care te-ai descurcat în trecut cu socrii, chiar dacă te-a făcut din ce în ce mai nefericit, este ceva ce cunoşti.

Familiaritatea poate să producă dispreţ, dar produce şi o cantitate considerabilă de predictibilitate. Ştii la ce să te aştepţi şi ce se aşteaptă de la tine. Schimbarea aduce aspecte înspăimântătoare, necunoscute — dar aduce şi o ocazie reală de a-ţi îmbunătăţi viaţa.

Ştiu că una este să îţi cunoşti drepturile la nivel abstract şi alta să îţi depăşeşti temerile şi să le ceri oamenilor să le respecte. Pe majoritatea dintre noi ne tulbură foarte tare să ştim că noi suntem responsabili de iniţierea acţiunii.

Crede-mă, nu eşti singur — toţi suntem îngroziţi de schimbare, chiar şi atunci când suntem conştienţi că este spre binele nostru. De ani de când fac această muncă, am aflat că pe măsură ce ghidez oamenii spre lumea necunoscută a comportamentului nou, aceştia se simt mai tot timpul invadaţi de panică şi de rezistenţe.

Demonii temerilor

La baza rezistenţei faţă de schimbare se află, în cazul tuturor, temeri adânci, adesea paralizante: teama de abandon, de dezamăgire, de pierdere. Aşa că haide să le înfruntăm direct. Este posibil să nu dispară în totalitate, dar poţi să le potoleşti suficient cât să nu te mai controleze.

Ai văzut-o pe Leslie, tânăra care a intrat prin căsătorie în familia de italieni autoritari, şi care a permis să fie tratată într-un mod rece şi adesea crud de socri, în timp ce soţul ei Tommy încerca în mod constant să-i împace, în defavoarea ei. În timp ce parcurgeam lista cu drepturi, i-am spus lui Leslie că în procesul terapeutic am ajuns în faza schimbării. Ea s-a arătat neîncrezătoare atunci când i-am spus că o voi pregăti să vorbească cu Tommy şi cu socrii ei.

— Susan, trăieşti într-o continuă fantezie dacă îţi închipui că o să se schimbe ceva vreodată. Nici nu pot să-mi imaginez că aş face aşa ceva — sunt prea speriată. Şi mi-este atât de ruşine faţă de mine din cauză că sunt atât de speriată. Ar trebui să mă vezi la serviciu — sunt foarte puternică. Şi dacă s-ar purta cineva cu mine aşa cum fac Gina şi Sal, l-aş fi scoate din viaţa mea, dar aici nu pot să fac acest lucru — este prea mult în joc. Au atât de multă putere! In afară, bineînţeles, de situaţia în care vreau să divorţez şi să o iau de la capăt.

Nu eşti singurul care se simte aşa

Ce facem cu aceşti demoni ai fricii? Aşa cum am văzut, frica se micşorează în lumina raţiunii, aşa că o modalitate simplă şi eficientă de a le diminua este să ni le scoatem din minte şi să le scriem pe o hârtie. I-am cerut lui Leslie să facă o „listă a temerilor" care îi vin în minte atunci când se gândeşte cum să îşi apere drepturile. Iată câteva dintre punctele de pe lista ei:

- Mi-e prea frică să îi înfrunt pe toţi.
- Pot să înţeleg de ce ar putea să funcţioneze în cazul altora, dar ei sunt mai curajoşi decât mine.
- Nu o să pot să suport cât de îngrozitor mă voi simţi.
- Mi-e teamă că o să pierd totul.

I-am spus lui Leslie că temerile ei erau universale, chiar dacă probabil credea că sunt unice. Aproape toţi avem tendinţa să ne uităm la alţii şi să ne gândim că toţi au mai multă încredere în ei şi mai mult curaj decât noi. Uităm că punem în comparaţie lumea noastră interioară cu ceea ce vedem la suprafaţă din ceilalţi — observă comentariul lui Leslie conform căruia alţi oameni erau mai curajoşi decât ea. Ştiind cât de zdruncinaţi ne simţim, este greu uneori să realizăm că în spatele faţadei încrezătoare a oricărei persoane se află aceleaşi temeri şi insecurităţi.

Aş vrea să faci şi tu o listă a temerilor proprii, ca să treci într-o stare mai liniştită, iar anxietatea să nu îţi mai controleze viaţa. Lista ta poate să conţină elemente precum:

- Mi-este teamă să mă înfurii.
- Mi-e teamă să nu îl enervez pe partener.
- Mi-e teamă că toată lumea o să spună că sunt o persoană rea/nebună/nesăbuită/sarcastică.
- Mi-e teamă de temperamentul soacrei/socrului.
- Mă tem de respingere.
- Mă tem să nu fiu abandonat.

Repet, notarea acestor teme negru pe alb le externalizează şi le universalizează, aşa încât nu mai sunt nişte prezenţe confuze, ruşinoase, care se amestecă în interiorul tău. Observă câte dintre elementele de pe lista ta te ţin blocat într-o poziţie neajutorată de tipul „nu pot să fac nimic." Observă cum te-ai autoconvins că nu ai putea supravieţui emoţional dacă persoanele importante din viaţa ta s-ar supăra sau ar fi dezamăgite de tine. De asemenea, observă câte temeri sunt exprimate în termeni catastrofali de pierdere şi frică de a fi părăsit. Atunci când temerile îţi controlează viaţa, adultul, partea ta cognitivă, se depărtează în fundal, lăsând în centru copilul care a avut nevoie de bunăvoinţa adulţilor puternici pentru a supravieţui.

Tu eşti acum unul dintre acei adulţi puternici şi supravieţuirea ta emoţională nu mai depinde de aprobarea celorlalţi. Este un preţ prea mare să le permiţi oamenilor să se poarte urât cu tine doar pentru a nu-i supăra.

Puţin monolog liniştitor

Vreau să îţi ofer nişte mantre pentru alungarea fricii pe care le-am folosit mulţi ani cu persoanele cu care lucrez. Mulţi dintre noi avem deja mantrele noastre, dar ineficiente — „Mi-e frică", „Nu pot s-o fac", „Este prea greu" — pe care le rostim până ne simţim paralizaţi şi îngroziţi. Te rog să le înlocuieşti cu frazele puternice, eliberatoare pe care ţi le voi spune. Poţi să le repeţi atunci când simţi că anxietatea îţi roade stomacul, o reacţie firească a conştientizării faptului că vei întreprinde o acţiune nouă şi curajoasă. Te rog să memorezi aceste fraze pentru că te vor ajuta să te calmezi în timp ce interacţionezi cu persoanele care îţi provoacă probleme.

Te vor linişti pentru că sunt adevărate — şi vei simţi acel adevăr în profunzimea fiinţei tale. Spune-ţi în gând sau, dacă ai ocazia, spune cu voce tare, de câteva ori pe zi:

- Tuturor le este frică atunci când trebuie să facă lucruri noi.
- Tuturor le este teamă pe perioada unei dezvoltări personale.
- Teama se va diminua dacă mă protejez mai mult.
- Este mult mai bine să fac ceva şi să îmi fie teamă decât să stau ostatic al fricilor mele.
- Trebuie să fac primul pas chiar dacă încă îmi este frică.

De fiecare dată când simţi că mintea îţi alunecă în poziţia „nu pot" şi „mi-e frică", opreşte-te, ia câteva guri sănătoase de aer şi repetă una dintre aceste fraze până te simţi liniştit.

De fiecare dată când vei face acest lucru, vei inter-naliza şi întări aceste adevăruri.

De la frică la furie

Cealaltă emoţie puternică asupra căreia trebuie să lucrezi înainte să îi înfrunţi pe cei din viaţa ta este furia.

Poate că ai ştiut de ceva timp că eşti furios. Poate că de-abia ai realizat cât de furios eşti. Dar un lucru este suficient de sigur: odată ce eşti conştient de cât de prost ai fost tratat şi de cât de mult ţi-au fost ignorate drepturile, este probabil să descoperi cum multe dintre temerile tale se transformă într-o furie destul de mare. Se poate şi să îţi doreşti să te răzbuni. Indiferent de cât de mult autocontrol este nevoie, rezistă impulsului de a-i smulge cuiva capul de pe umeri, chiar dacă tu crezi că o merită. Nu aşa te îndrepţi spre locul în care vrem să ajungem.

Ţine minte, rostul drepturilor nu este să-ţi justifice abuzurile şi atacurile, ci să stabileşti parametrii statutului tău în noua familie. Ştiu că de-a lungul anilor, asemenea celorlalte persoane din această carte, ţi-ai văzut adesea drepturile încălcate de socrii care nu te tratau cu respect.

Şi probabil că ţi-ai văzut partenerul paralizat de loialităţile conflictuale, permiţându-le adesea socrilor tăi să îţi calce în picioare drepturile fără să protesteze prea tare.

Ai tot dreptul să fii furios. Furia nu este ceva ruşinos. Foloseşte-o ca pe un barometru al faptului că ceva trebuie să se schimbe. Accept-o fără să o judeci — este o emoţie la fel ca oricare alta şi o parte semnificativă din ce înseamnă să fii om.

Este posibil şi să fii înspăimântat de furia ta — multe persoane sunt. Ei se tem că dacă îşi exprimă furia, o să li se întâmple lor sau altcuiva ceva îngrozitor. Poate că ai reacţionat exagerat sau prea puţin. Poate că, asemenea Marei, ai încercat să-ţi înăbuşi furia cu alcool şi droguri.

Înainte să ajungi în situaţia în care îţi pledezi cazul în faţa partenerului şi a socrilor, aş vrea să te împaci cu furia ta şi să găseşti nişte modalităţi sănătoase prin care s-o exprimi şi s-o controlezi. Ceea

ce faci cu acea furie va determina într-o mare măsură capacitatea de a-ţi recupera căsătoria şi respectul de sine.

Controlul furiei

Mara lucrase mult asupra schimbării propriei percepţii a situaţiei. Nu se mai simţea ca o victimă neputincioasă şi era pregătită să vorbească cu Rob, dar încă simţea multă furie. Era pe drept îngrijorată că furia ei poate să izbucnească exact în timp ce încerca să vorbească cu Rob.

Scopul este, bineînţeles, să vorbeşti despre furia ta într-un mod atent şi nonagresiv. Totuşi, înainte să ajungi în acest stadiu, este posibil să ai mare nevoie să te descarci — dar nu neapărat în faţa persoanelor pe care eşti furios.

Vechile teorii care îţi permiteau să te exprimi fără limite şi să spui tot ce simţi au fost populare o perioadă, dar furia se exprimă câteodată cu o intensitate înfricoşătoare şi cu jigniri aduse celuilalt. Există pu¬ţine persoane care pot să suporte un astfel de atac, aşa că rişti să îţi distrugi de tot relaţia.

I-am sugerat Marei să-şi exprime furia în faţa mea, unde era în siguranţă.

Avea libertatea să spună tot ce ţinuse în ea şi nu trebuia să îşi facă griji pentru reacţiile celuilalt. Deoarece furia Marei era foarte aproape de suprafaţă, avea nevoie doar de puţină încurajare şi era mai mult decât pregătită să vorbească:

— Mai întâi vreau să ţip la socrul meu.

— OK, am spus. închide ochii până reuşeşti să îl vezi cu claritate şi dă-i drumul.

Îmi puteam da seama după schimbarea mimicii Marei că îl vizualiza pe socrul ei. După câteva secunde a început:

— Nenorocitule! Cine dracu' te crezi, să ne învârti ca pe nişte marionete? Rahat arogant şi mizerabil ce eşti! Cum îndrăzneşti să-l tratezi pe fiul tău ca pe un idiot şi să-l umileşti în faţa altor persoane? Poate că ai făcut ce ai vrut până acum, nenorocitule, dar gata! Nu o să ne mai distrugi vieţile. De fapt, nu te mai baza pe faptul că Rob o să continue să mai lucreze acolo. Ei, mai ai ceva de spus?

Mara a expirat cu putere.

— Oh, Doamne! M-am simţit bine. Este minunat să spui cu voce tare aceste lucruri şi să nu trebuiască să te îngrijoreze consecinţele. Şi nu am simţit nicio clipă că sunt pe punctul de a pierde controlul.

I-am spus Marei să nu se aştepte ca o singură şedinţă de descărcare a furiei să ducă la risipirea magică a acesteia. Dar i-am spus că poate să facă singură acest lucru oricând are nevoie. Ar putea să folosească o poză a socrului ei sau orice alt lucru care i-ar evoca imaginea acestuia.

Este foarte folositor, de asemenea, să găseşti nişte locuri speciale unde să-ţi descarci furia. Mara mergea la o sală de gimnastică, aşa că am întrebat-o dacă există vreun curs unde se folosesc lovituri cu piciorul sau cu pumnii.

— Vrei să spui tae-bo? m-a întrebat.

— Exact, am spus. Este perfect. Sau poţi să dai într-un sac de box sau chiar într-o pernă când eşti singură. Este de folos să spui cu voce tare sau în gând „S-a terminat!" în timp ce loveşti. Şi replica aceea veche din filmul Reţeaua: „Sunt furios ca naiba şi nu o să mai accept nimic!" este la fel de utilă.

Boxul, alergatul, grădinăritul, chiar treburile casnice extenuante reprezintă mijloace binecunoscute pentru eliberarea de energia fizică şi emoţională născută din furie. Alege ceva ce îţi oferă sentimentul de satisfacţie. Loveşte o minge de tenis. Dă un pumn în coca unei pâini. Aruncă pietre într-un lac. Eliberează furia pentru a nu căra cu tine o povară atât de grea.

Furie şi descoperire

Am întrebat-o pe Mara dacă vrea să ţipe şi la Rob. Mi-a răspuns că deja a făcut asta în viaţa reală. Atunci a avut o revelaţie minunată:

— Ceea ce este cu adevărat uimitor pentru mine este că înfuriindu-mă, cred, am dat peste o soluţie reală. Rob trebuie să lucreze în altă parte, ceea ce nu va fi o problemă pentru că este un contabil cu adevărat bun. Iar tatăl lui îi distruge încrederea. Pot să îl ajut în această privinţă. Acesta este răspunsul, şi a fost în faţa noastră tot timpul, dar am fost preocupaţi de problemă, nu de rezolvarea ei.

In ciuda faptului că ne temem de ea, furia poate fi un comportament care să-ţi ofere soluţii. Furia Marei a dus-o la o descoperire care le-a schimbat viaţa. Chiar dacă a fost greu pentru el, Rob a fost în cele din urmă de acord că singurul fel în care viaţa lor s-ar putea înbunătăţi era ca el să se mute la altă firmă. Mara a reuşit să îi ofere sprijinul şi încurajările de care Rob avea nevoie ca să părăsească firma tatălui lui şi să se mute la alta, unde a fost rapid recunoscut drept un profesionist adevărat.

Rezistă tentaţiei de a întoarce furia înspre tine însuţi

În acest stadiu, este posibil să descoperi că o mare parte din furia pe care o simţi este de fapt îndreptată spre tine însuţi. Noua conştientizare ne provoacă adesea sindromul „cum am putut să fiu aşa de prost".

Al, agentul de asigurări a cărui soacră rămasă văduvă îi făcea groaznice viaţa şi căsătoria cu Julia, a căzut pentru scurt timp în această capcană.

— Nu pot să cred că am lăsat lucrurile să ajungă atât de departe şi că mi-am ignorat sentimentele până aproape că am ajuns să explodez. Sunt atât de furios pe mine însumi. Ce-i în neregulă cu mine? Nu sunt o persoană slabă, dar trebuie să-ţi spun, mi-e foarte ruşine de mine că nu am luat măsuri mai devreme. Ar fi trebuit să venim în consiliere acum un an... aşa ar fi trebuit.

— Al, ar fi trebuit, am fi putut sunt cele mai mari pierderi de energie, l-am întrerupt eu. Acum eşti aici şi asta este ceea ce contează. Nu are de ce să-ţi fie ruşine.

Haide să folosim acea energie în găsirea unei soluţii pentru situaţia în care tu şi Julia vă aflaţi.

Autoblamările sunt o reacţie foarte normală, dar dureroasă atunci când îţi dai seama că te-ai complăcut. Este, totodată, unul dintre cele mai dăunătoare obiceiuri. Nu putem să schimbăm trecutul, dar cu siguranţă că putem să învăţăm din el, astfel încât să putem scurta timpul de care este nevoie până se face lumină.

Catherine a pus capăt cu înţelepciune mariajului atunci când a realizat că devenise ţapul ispăşitor al socrilor în timp ce soţul ei muzician, Sam, avea grave schimbări de dispoziţie şi era tot mai abuziv.

Dar, odată cu uşurarea adusă de eliberarea de soţul ei cu probleme emoţionale şi de părinţii lui, a fost copleşită de reproşuri faţă de sine însăşi.

— Sunt o persoană deşteaptă şi puternică. Mă uit în urmă şi nu îmi vine să cred ce lucruri am suportat. Nu pot să cred că i-am lăsat pe cei trei să mă convingă că problema era de fapt în mine. Nu ştiam că aveam dreptul la propria percepţie asupra realităţii. Sunt foarte furioasă pe ei, dar şi pe mine pentru că am permis să mi se întâmple aşa ceva! Cine era femeia aceea?

Aşa cum ne arată extrem de limpede experienţa lui Catherine, când te uiţi în urmă la cât de multe ai tolerat şi acceptat, poţi să fii copleşit de neîncredere. Este posibil să ai, precum Catherine, sentimentul că ai pierdut o parte din şinele tău adevărat.

Este posibil să te gândeşti la lucruri precum:

- Cum am putut să fiu atât de slab?

- Cum am putut să fiu atât de orb?
- Cum de le-am permis atât de multe?
- Cum de am permis să fiu tratat în acel fel?
- Cum am putut să fiu atât de laş?

Este important să nu îţi faci reproşuri exact când te pregăteşti să devii mai puternic şi mai asertiv. Te-ai descurcat cât de bine ai putut cu cunoştinţele şi uneltele emoţionale pe care le aveai la momentul respectiv. Te rog să nu adaugi autoflagelarea la experienţele dificile prin care ai trecut. In acest moment este esenţial să ai grijă de tine.

Asta înseamnă să-ţi acorzi un timp în care să faci lucruri care te fac să te simţi bine: să mergi la masaj; să faci sport sau orice altă activitate fizică, inclusiv să faci dragoste; să îţi cumperi ceva special; să meditezi; să ieşi mai mult la restaurant; să mergi la spectacole care te interesează. Trebuie să-ţi hrăneşti corpul, mintea şi sufletul în această perioadă şi trebuie să faci un legământ să realizezi aceste lucruri aşa cum e mai bine pentru tine. Aceasta este o parte adesea ignorată a pregătirii pentru schimbare. De fapt, haide să mai adăugăm un drept: „Ai dreptul să fii foarte, foarte bun cu tine atunci când eşti în faţa unei tranziţii dificile în viaţă".

Ce drepturi ai retrage?

Dacă îţi este greu să accepţi validitatea unora dintre drepturile tale, aplică-le pe o persoană la care ţii — un prieten sau unul dintre copiii tăi, un copil real sau imaginar, ajuns la maturitate, care se căsătoreşte. în-chipuie-ţi că acea persoană este în locul tău. Imaginează-ţi că socrii îi spun sau îi fac unele dintre lucrurile dureroase pe care ţi le-au făcut ţie. Ce drepturi i-ai lua înapoi unei persoane pe care o iubeşti? Eu cred că niciunul.

Este mult mai uşor să vedem drepturile persoanelor pe care le iubim, dar poate să fie destul de greu să pretindem acele drepturi pentru noi. Totuşi, odată ce o faci, o să te întrebi de ce ţi-a luat atât de mult timp.

Drepturile înseamnă responsabilităţi

Este plăcut să-ţi imaginezi cât de diferită ar putea fi relaţia cu socrii, dacă ţi-ai pune drepturile în practică atunci când ai de-a face cu ei. Dar înainte să-ţi proclami drepturile într-un manifest revoltat, trebuie să-ţi aduci aminte că drepturile nu sunt totul. Pentru orice persoană morală, grijulie, odată cu drepturile vin şi responsabilităţile.

O să le pun într-o listă, ca să îţi faci o idee despre direcţia spre care ne îndreptăm. Pe măsură ce vom înainta, vei avea suficient timp să examinezi fiecare responsabilitate şi modul în care trebuie manevrată.

Ai responsabilitatea:

- Să îţi comunici grijile şi sentimentele cu sinceritate şi fără să-l ataci pe celălalt.
- Să recunoşti în întregime care este contribuţia ta la dificultăţile pe care le ai cu partenerul şi cu socrii.
- Să exprimi clar şi exact ce simţi şi ce doreşti acum, mai degrabă decât să reiei o listă lungă de nemulţumiri preistorice.
- Să îţi tratezi partenerul cu respect, indiferent cât de furios te simţi.
- Să îţi tratezi socrii cu respect, indiferent cât de furios te simţi.

Ştiu că aceste responsabilităţi te solicită foarte mult, dar acum ai curajul şi puterea de a le îndeplini. înainte de a începe să lucrezi direct cu partenerul şi cu socrii, trebuie să-ţi însuşeşti responsabilităţile. Acest lucru va mări considerabil şansele să fii ascultat şi să-ţi prezinţi cazul în mod convingător.

11

Eleganţă sub presiune

Deci cum faci toate astea, Susan? m-a întrebat Pat, specialista în machiaj pe care ai întâlnit-o în capitolul 2, al cărei soţ Jeff devenea dezagreabil şi critic după ce-şi petrecea timpul cu părinţii. Cum ajungi să spui lucrurile pe care le ţineai în tine de Dumnezeu ştie cât timp, fără să ţipi, să strigi, să plângi sau să ţi se înnoade limba?

I-am spus lui Pat că acest lucru nu este deloc greu. Sunt trei tehnici pe care le folosesc regulat pentru a-i ajuta pe oameni să găsească modalităţi potrivite de a-şi exprima şi implementa drepturile prin strategii de comu¬nicare responsabile şi pacifiste. Acestea sunt:

1 Să stabileşti limitele permise.
2 Să-ţi afirmi poziţia în mod clar.
3 Să comunici nondefensiv.

Lasă-mă să-ţi arăt cum funcţionează fiecare pentru crearea unei atmosfere pozitive de schimbare. Aşa cum vei vedea, aceste strategii sunt extrem de eficiente.

Stabilirea graniţelor

Graniţele tale definesc hotarele inatacabile ale teritoriilor tale emoţionale şi psihologice. Aşa cum ţările au hotare, tu ai graniţe care nu trebuie încălcate de nimeni.

Când susţin un seminar sau o prelegere, pentru a ilustra conceptul de graniţă, îi cer unui voluntar să urce pe scenă. Îi spun acelei persoane să îşi închipuie că sunt cineva din viaţa sa cu care are o problemă. Apoi îi spun că mă voi îndrepta încet spre el şi că ar trebui să mă oprească în momentul în care simte disconfort — momentul în care îi încalc graniţele personale.

Poţi să faci acest exerciţiu cu un prieten sau îl poţi face singur ca pe un exerciţiu de vizualizare, imaginându-ţi un socru invaziv. Te asigur că va exista un moment în care vei simţi disconfort şi nu îţi vei mai dori ca celălalt să se mai apropie. Apoi poţi să foloseşti acea senzaţie instinctivă a propriilor limite în relaţia cu partenerul, cu socrii şi cu oricine altcineva din viaţa ta care depăşeşte limita permisă.

Atunci când am făcut acest exerciţiu cu Pat, în timpul uneia dintre şedinţele noastre individuale, a fost uimită de claritatea semnalelor debuşate instinctiv când am început să mă apropii prea mult de graniţele spaţiului ei psihologic.

I-am spus să ţină minte acea senzaţie şi apoi i-am sugerat să-şi vizualizeze căsnicia şi casa ca pe o fortăreaţă ce trebuie protejată cu orice preţ de invadatori. Acestea erau graniţele ei fizice şi emoţionale — hotarul dintre ea şi lumea externă, în special socrii. Sarcina ei era să găsească cuvintele care să-i transmită lui Jeff cât de dureroasă şi dăunătoare era pentru ea „critica prin împuternicit" şi să stabilească net graniţele şi limitele în privinţa acestei interacţiuni.

Pat s-a gândit puţin şi a spus:

— Vreau să-i spun că aceasta este casa noastră şi că trebuie să fie un loc sigur. Vreau să-i spun că trebuie să se poarte cu mine mai frumos decât se poartă cu toţi ceilalţi. Vreau să-i spun că nu poate să mai aducă toată acea negativitate în casa noastră, că odată ce trece pragul casei, indiferent ce s-a petrecut la părinţii lui, trebuie să o lase la uşă, scuză-mă, la uşa fortăreţei.

Ce modalitate minunată şi iubitoare a găsit Pat pentru a stabili limitele permise. Nimic din cele spuse nu era agresiv sau învinovăţitor. Erau puţine aspecte ce l-ar fi putut ameninţa pe Jeff sau l-ar fi putut pune în defensivă, în capitolul următor vei vedea cât de eficient a reuşit

Pat să-l ajute pe Jeff să găsească cuvintele prin care să le spună părinţilor că va schimba total ritualul „criticii prin împuternicit".

Stabilirea regulilor

Greg, programatorul de computere al cărui socru alcoolic aproape că i-a accidentat copilul, s-a hotărât cu înţelepciune să meargă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi cu soţia sa, Anita, asta pe lângă munca pe care o făceau împreună cu mine. Totuşi, chiar dacă a venit şi Vie în terapie, asta nu prea a schimbat dinamica familială, deoarece Vie a continuat să nege că este alcoolic. Tânărul cuplu ştia că trebuie să stabilească nişte graniţe foarte stricte cu Vie. Acum funcţionau ca o echipă şi i-am ajutat să stabilească nişte reguli de bază foarte stricte.

— Pot să-i spun că ne dorim să avem o relaţie cu el, dar că o să plecăm dacă se îmbată sau îi vom cere să plece dacă este la noi. Partea grea pentru Anita este cea legată de bebeluş, deoarece Vie este nebun după el, şi ea ştie că o să-i rănească sentimentele, zice Greg.

— Anita — am spus eu -, tatăl tău a fost la un pas să-l rănească pe cel mic din cauză că era beat. Nu este mai importantă siguranţa copilului decât supărarea tatălui odată ce îi vei spune că nu-ţi convine comportamentul lui? Şi ştiu că nu vrei să auzi asta, dar cred că tu trebuie să fii aceea, chiar dacă îţi vine greu să îi spui care sunt limitele permise faţă de Michael. Dacă eşti dispusă să faci acest lucru, vei câştiga extrem de mult respect de sine.

Am întrebat-o pe Anita la ce fel de graniţe s-a gândit împreună cu Greg în privinţa contactelor dintre Vie şi Michael.

Anita:

— Ei bine, cu siguranţă nu poate să se joace prea dur cu el dacă a băut. Are voie doar să stea liniştit împreună cu el. Şi deşi ştiu că acest lucru va fi cu adevărat insultător pentru el, nu cred că poate să stea singur cu Michael. Cred că trebuie să mai fie încă un adult de faţă tot timpul.

I-am lăudat pe Anita şi pe Greg pentru cât de bine concepuseră limitele şi le-am spus că mai trebuia să repetăm răspunsurile la reacţiile lui Vie faţă de cerinţele lor. Stabilind graniţe alături de mine şi repetând scena respectivă până s-au simţit confortabil cu ceea ce plănuiau să spună, ar fi fost mai uşor pentru confruntarea reală, indiferent câtă anxietate putea interveni pe par-cursul schimbului de replici.

Afirmarea poziţiei

Atunci când este afirmată clar şi fără ambiguitate, poziţia ta defineşte ceea ce eşti dispus şi ceea ce nu eşti dispus să accepţi şi faci.

Această exprimare este o unealtă puternică în progresul spre fortificarea ta în raport cu partenerul şi socrii.

Din cauză că puţini dintre noi sunt obişnuiţi să delimiteze clar lucrurile, afirmarea poziţiei îţi poate părea puţin ciudată la început. Dar asemenea unei perechi noi de pantofi care poate să strângă puţin la început, lucrurile vor deveni mai confortabile pe măsură ce le stăpâneşti şi te obişnuieşti cu ele.

Diane era disperată să afle nişte modalităţi noi de a impune limite clare soţul ei John prin care să-i oprească pe socri să mai stea la ei perioade de timp atât de lungi. I-am spus că trebuie să se hotărască ce era bine pentru ea şi ce nu şi apoi să îi spună lui John şi, dacă era cazul, şi socrilor ei. I-am cerut să spună ce era dispusă să facă şi ce nu.

Primul lucru pe care l-a zis a fost:

— Nu pot să stau cu părinţii tăi în casă — este prea greu pentru mine.

I-am spus că „nu pot" ne face să părem slabi, în timp ce „nu sunt dispus" implică alegere şi hotărâre.

— încearcă aceeaşi propoziţie din nou, de câteva ori — i-am sugerat —, dar de data aceasta pune „nu sunt dispusă" în loc de „nu

pot". Spune-o de mai multe ori. O să fii uimită cât de diferit va suna şi îţi va părea.

A făcut-o şi aşa a fost. în plus, Diane a venit şi cu alte afirmări ale poziţiei ei. Iată-le pe cele principale:

- Sunt dispusă să îmi petrec o parte din timp căutându-le un loc drăguţ unde să stea.
- Nu sunt dispusă să îmi petrec fiecare minut liber cu ei cât timp sunt aici.
- Sunt dispusă să mă văd cu ei de mai multe ori pe săptămână la cină şi la un film. Dacă ai nevoie să te vezi cu ei mai des, sunt cu siguranţă dispusă să fac unele lucruri cu prietenii sau cu copiii.

Diane era oarecum sceptică faţă de cât de receptiv va fi John la noul ei comportament, aşa că i-am sugerat să găsim nişte modalităţi prin care să îndulcim nişte afir-maţii care pot părea dure. Nu este nevoie să abordăm un ton militant pentru a avea eficienţă. în afirmarea poziţiei, stilul este aproape la fel de important ca şi mesajul, dacă vrei să eviţi să îl pui pe celălalt într-o poziţie defensivă.

— Cum ar fi dacă aş îndulci puţin lucrurile spunându-i că ştiu că este greu pentru el să le spună „nu" părinţilor şi că respect acest lucru...

— Lasă-mă pe mine să fiu John pentru un minut şi exersează spunându-mi direct mie, i-am zis lui Diane.

Şi dacă nu eşti mulţumită de cum îţi iese prima oară, avem suficient timp ca să exersezi.

DIANE: Iubitule, vreau să îţi vorbesc despre această problemă cu părinţii tăi.

SUSAN (drept John): Diane, sunt obosit şi nu vreau să mai vorbesc despre asta.

DIANE: Replica aceasta îmi sună familiar. Aşa că acum ce fac, doar îl cicălesc?

SUSAN: Haide să schimbăm rolurile. O să intru în rolul tău pentru un minut. Nu sunt la fel de implicată emoţional, aşa că este mai uşor pentru mine să mă gândesc la ce să-i spun lui John. Poate să fie o idee bună să începi întrebându-l dacă este un moment bun să vorbiţi. Dacă spune „da", asigură-te că lasă ziarul din mână sau că închide televizorul şi că îţi acordă toată atenţia. Dacă spune „nu", cere-i să aleagă un moment anume când se va simţi mai receptiv. Aşa că haide să ne închipuim că acel moment este acum. Primul lucru pe care l-aş spune ar fi ceva de genul: „îţi mulţumesc că ai fost de acord să îmi acorzi momentele acestea pentru ceva ce este foarte important pentru mine. Ştiu că problema aceasta a fost dură pentru amândoi şi ştiu că am fost foarte dezagreabilă uneori când mi se părea că nu iei în serios situaţia dificilă în care mă aflam. Ştiu şi că te-am pus adesea la mijloc, aşa că a fost o situaţie în care pierdeai oricum — cineva urma să fie supărat pe tine indiferent ce făceai. Vreau să văd dacă putem să colaborăm în aşa fel încât amândoi să ne simţim bine cu realizarea unor schimbări. Avem o relaţie cu adevărat bună şi nu vreau ca situaţia asta legată de familia ta să distrugă în vreun fel ceea ce avem. Prin urmare, iată ce sunt dispusă să fac şi ce nu, şi apoi spune-mi şi ce crezi.

Diane mi-a spus că, în rolul lui John, s-a simţit mult mai puţin ameninţată de această abordare, dar tot nu avea cum să prezică în ce fel va reacţiona, luând în considerare cât de vinovat puteau să îl facă părinţii lui să se simtă. Dar era mai mult decât dispusă să vadă ce se va întâmpla. I-am spus că nici eu nu puteam să prezic rezultatul, dar am simţit că pot să prezic în siguranţă că nimic nu se va schimba până nu va încerca.

Diane şi-a dat seama că aceste afirmaţii şi altele asemenea lor erau doar începutul, dar era încântată că acum avea nişte abilităţi noi cu care să înlocuiască vechiul ei fel de a gestiona situaţia — şi poate şi migrenele.

Exprimă-te simplu şi la obiect

Afirmaţiile propriei poziţii sunt cele mai credibile atunci când sunt scurte şi la obiect. Explicaţiile lungi şi evazive, dorinţele generalizate servesc doar la atenuarea efectului lor.

Următoarele nu sunt afirmaţii ale poziţiei:

- Vreau să fiu fericit.
- Vreau să ne înţelegem.
- Vreau ca mama ta să mă lase în pace.
- Mi-aş dori ca tatăl tău să nu fie aşa un ştie-tot.
- Nu mai pot să suport ce se întâmplă.
- Am nevoie de spaţiul meu.
- Trebuie să lucrăm la relaţia noastră.

Din aceste afirmaţii nu prea ai ce să alegi. Sunt evazive, neclare şi mult prea generale. Nimeni nu va şti ce vrei să spui şi cu atât mai puţin ce ar trebui să facă.

Prin contrast, iată alte afirmaţii ale poziţiei care ar putea să schimbe relaţia dintre tine şi partenerul tău şi/sau socri.

• Sunt dispus să vorbesc despre acest lucru cu tine, dar nu sunt dispus să te las să mă critici/deprecieziîînjoseşti/insulţi.

• Relaţia cu tine este foarte importantă pentru mine, dar nu sunt dispus să-mi îngrop propriile sentimente şi nevoi doar ca să menţin liniştea.

• Nu sunt dispus să continui să pretind că totul este în regulă atunci când avem unele probleme majore în privinţa părinţilor tăi, despre care trebuie să vorbim.

• Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea pentru partea mea de vină, dar nu sunt dispus să mi se spună că tot ce merge prost este din pricina mea.

• Nu sunt dispus să accept interferenţa părinţilor tăi în felul în care ne creştem copiii.

Concentrează-te asupra precizării poziţiei tale pentru a corecta situaţia ta particulară. la-ţi atât de mult timp cât ai nevoie. Ştii care sunt lucrurile intolerabile pentru tine. Acum defineşte-le, pune-le în fraze clare, concise şi repetă-le cât de des ai nevoie până poţi să le spui cu uşurinţă şi cu încredere.

Afirmaţia poziţiei diferă de la o persoană la alta. Doar tu poţi să decizi ce este acceptabil pentru tine şi ce nu. Ceea ce va fi la fel pentru toată lumea este că trebuie să găseşti curajul să exprimi acele decizii, chiar dacă te simţi nesigur sau speriat. Doar aşa putem creşte.

Comunicarea nondefensivă

Aceste abilităţi sunt cele mai valoroase din comportamentul matur, echilibrat şi încărcat cu respect de sine.

Majoritatea conflictelor urmează un tipar de atac, apărare, retragere şi escaladare — un tipar care îi lasă pe toţi frustraţi, extenuaţi şi cu foarte puţine probleme rezolvate sau schimbate. Răspunsurile nondefensive sparg în mod radical tiparul şi îţi oferă o senzaţie de control care nu ţi-ai fi închipuit că este posibilă. Dacă ai citit oricare dintre cărţile mele, ştii că folosesc răspunsurile nondefensive ca pe una dintre pietrele de temelie în ajutarea oamenilor să înceteze să se mai certe, să se explice, să dea „motive întemeiate" sau să încerce să-i facă pe ceilalţi să se răzgândească. Şi sunt incredibil de simple.

Gândeşte-te la ultima întâlnire neplăcută pe care ai avut-o cu socrii sau la ultima discuţie pe care ai avut-o cu partenerul tău despre socri. La un moment dat, cineva ţi-a spus un lucru care te-a rănit, fapt ce a declanşat imediat impulsul să ataci, să te cerţi sau să te retragi într-o tăcere furioasă (vechea reacţie luptă-sau-fugi). Ai simţit stomacul ce ţi se întoarce pe dos, du-rerea din piept, bătăile crescute ale inimii. Te-ai simţit prins în capcană şi este posibil ca anxietatea să-ţi fi paralizat creierul, aşa încât nu ai mai putut să te gândeşti la nimic bun de spus.

Probabil că ai petrecut mult timp încercând să îţi aperi poziţia şi să le arăţi că greşesc.

Acum imaginează-ţi că ai o gamă de răspunsuri la care poţi să apelezi oricând eşti sub atac şi care aproape garantat vor reduce tensiunea, reîntregindu-ţi demnitatea şi încrederea. Vor controla situaţia în aşa fel încât cealaltă persoană va ajunge în poziţia în care ea se va simţi dezechilibrată, nu tu, şi, în majoritatea cazurilor, atacul împotriva ta se va stinge. Uimitor, poţi să înveţi acele abilităţi într-o perioadă foarte scurtă de timp. îmi dau seama că aceste afirmaţii par cam lăudăroase, dar nu le-aş face dacă nu aş fi văzut miracolele pe care aceste strategii le-au realizat în vieţile clienţilor mei — şi în a mea. Lasă-mă să-ţi dau un exemplu:

Steve, agentul de bursă pe care l-ai întâlnit în capitolul 5, se săturase să îl salveze pe Stan, socrul său iresponsabil financiar, şi era determinat să ia măsuri, dar nu ştia cum să procedeze. De fiecare dată când încerca să-i spună „nu" lui Stan, atât soţia sa, Andrea, cât şi soacra sa, Lois, îl rugau să îl mai ajute şi „de această ultimă dată", şi Steve sfârşea cedându-le.

L-am întrebat pe Steve ce făcea de obicei când Stan îi cerea bani cu împrumut.

— Îi spun că nu avem bani de împrumutat. Încerc să-i sugerez să meargă la un consilier pe probleme financiare, dar nu vrea să audă de aşa ceva. Dacă găsesc curajul să îl refuz, mă atacă. îmi zice că sunt egoist, arogant, şmecher — orice îi trece prin minte. Spune că sunt crud. Mă acuză că nu îmi pasă dacă el şi Lois îşi pierd casa...

— Şi atunci ce faci? întreb.

— Ei bine, îi amintesc de toate dăţile în care l-am ajutat. Îi spun că îmi pasă şi că nu sunt crud — doar că avem multe facturi acum...

— Deci încerci să te aperi? îl întreb.

— Da — atât cât ajută. Toată lumea ajunge să ţipe şi să plângă şi mă simt ca un rahat.

— Steve, să intri în defensivă nu ajută niciodată. Eşti un tip prea amabil şi te îneci în toate acestea. Vreau să-ţi arunc un colac de salvare. Vreau să asculţi cu mare atenţie la acest grup de răspunsuri nondefensive pe care ţi le voi prezenta şi apoi vreau să le încerci şi tu.

— Stai, a spus Steve. Dacă nu te aperi, celălalt o să te ia de fraier şi o să te calce în picioare.

— Aceasta este o greşeală mare pe care o fac mulţi oameni. Realitatea este că atunci când eşti calm, nu reacţionezi şi nu încerci să te explici sau să te justifici eşti mult mai puternic. Lasă-mă să-ţi arăt.

I-am cerut lui Steve să folosească cu mine câteva dintre jignirile pe care le proferase Stan, urmând să îi răspund nondefensiv.

Steve (drept Stan): Eşti crud şi arogant.

Susan: Sunt convins că tu aşa mă vezi.

Steve (drept Stan): Ei bine, aşa te văd şi nu îmi place.

Susan: îmi pare rău că eşti supărat.

Steve (drept Stan): Deci ce ai de gând să faci?

Susan: Nimic. Dar îmi pare rău că eşti supărat.

Steve (drept el însuşi): Nu ştiu ce să mai spun. Mă simt de parcă m-aş lupta cu morile de vânt.

Susan: Exact! Exact aceasta este ideea! Am eliminat tensiunea refuzând să mă cert sau să dau explicaţii şi nu ai mai avut ce face. Iată la ce e bună atitudinea nonde-fensivă şi funcţionează 99% din timp dacă te ţii de ea indiferent ce spune sau ce face celălalt.

Alte replici pentru repertoriul tău

Iată mai multe răspunsuri nondefensive pe care le poţi folosi data următoare când eşti atacat ori criticat sau te trezeşti în mijlocul unei gâlcevi:

- Şi îmi spui acest lucru pentru că...?
- Ai dreptul la propria opinie.
- Trebuie să mă gândesc la acest lucru.
- Este interesant.

- Voi discuta cu plăcere cu tine despre acest subiect când vei fi mai calm.
- îmi pare rău că nu eşti de acord.

Aceste răspunsuri sunt de nepreţuit în comunicare şi îţi vor mări capacitatea de a face faţă aproape oricărui atac în feluri pe care nici nu ţi le-ai imaginat.

Ştiu că ţi-am dat multe subiecte de meditaţie şi de lucru în aceste patru capitole. Ai răbdare. Exersează aceste tehnici până te simţi confortabil cu ele. Aşteaptă-te să te simţi prost şi agitat o perioadă, pentru că puţini dintre noi am fost învăţaţi vreodată că avem dreptul să stabilim graniţe şi să spunem ce vom accepta şi ce nu. Nu te îngrijora. Nimeni nu o nimereşte perfect şi nimeni nu o face fără anxietate.

Tot ce pot să-ţi promit este că pe măsură ce pui în practică aceste modele, te vei simţi tot mai în largul tău. Ce merită să reţii e că nu trebuie niciodată să aştepţi să-ţi treacă teama ca să iniţiezi primul pas. Fă acest prim pas şi vei deveni mai puţin temător.

12

Recrutarea partenerului ca aliat

După toate pregătirile, repetiţiile, observaţiile, reflecţiile şi învăţarea de noi abilităţi, a venit momentul spectacolului. Eşti pregătit acum să dai piept cu partenerul tău, jucătorul-cheie din această piesă, şi să-l înrolezi direct, dar cu afecţiune în lupta pentru îmbunătăţirea situaţiei.

Se poate ca unii dintre voi să fie furioşi sau chiar dezgustaţi de lipsa de curaj şi de sprijin arătată de partener atunci când v-aţi fi aşteptat să vă protejeze. Pe lângă conflictele cu socrii, mulţi dintre voi au fost nevoiţi să suporte sentimente dureroase de abandon şi trădare provocate de partener.

Dar nu uita că acesta este un moment al onestităţii, nu al durităţii sau al învinovăţirii. Şi trebuie să ţii minte un aspect vital — acele persoane dificile despre care vorbeşti sunt părinţii partenerului. Se poate ca partenerul tău să se fi plâns de ei în faţa ta şi poţi să crezi că aveţi amândoi aceeaşi părere despre comportamentul lor.

Poate că aşa este.

Dar, aşa cum ai văzut, unul dintre marile paradoxuri ale relaţiei părinte-copil este că majoritatea oamenilor îşi vor apăra părinţii atunci când sunt atacaţi de altcineva. Acest lucru e valabil chiar dacă acea persoană eşti tu, chiar dacă acei părinţi au fost la fel de toxici ca părinţi, pe cât sunt acum ca socri şi chiar dacă acele atacuri sunt absolut justificate. In cazul în care continui ofensiva, ceva foarte primar se activează în partenerul tău şi plângerile tale pot părea nişte provocări la luptă.

Ceea ce spui este important, dar capacitatea de a-ţi atrage partenerul ca aliat depinde mult şi de felul în care o spui. În acest capitol, o să-ţi arăt pas cu pas cum să dezvălui partenerului adevărul despre sentimentele tale şi să îi ceri ceea ce îţi doreşti. Apoi o să-ţi arăt cum să abordezi reacţiile partenerului într-un mod care-i poate diminua atitudinea defensivă şi să întărească legătura dintre voi.

Pregătirea terenului

Atunci când ai de-a face cu probleme serioase în relaţie, sincronizarea, la fel ca în comedie şi magie, este totul. Pentru a-ţi da cea mai bună şansă să fii auzit şi înţeles — şi să cuprinzi în totalitate răspunsul partenerului — alege un moment şi un loc unde puteţi avea puţină linişte şi calm. Foloseşte-ţi bunul-simţ. Dacă partenerul tău este stresat din cauza serviciului sau intră în casă furios după ce a stat o oră în trafic, aşteaptă.

Problemele cu socrii nu dispar nicăieri şi câteva ore sau chiar zile în plus nu mai contează. Nu este ca şi cum partenerul tău nu este conştient de câtă tensiune şi câte divergenţe au existat între voi toţi. Este vorba despre faptul că până acum nimeni nu a ştiut cum să preia iniţiativa spre găsirea unei rezolvări eficiente.

Pe de altă parte, nu te folosi de orice scuză pe care o poţi găsi ca să amâni acest pas extrem de important. Este omeneşte să amâni un lucru care te face să te simţi agitat. Te poţi trezi făcând raţionalizări de genul: „Nu mă simt pregătit", „Amândoi avem prea multe de făcut", „El ştie deja cât de supărată sunt. De ce trebuie să o iau de la capăt?" sau „Lucrurile stau un pic mai bine acum — nu vreau să fac niciun fel de valuri."

Indiferent câtă uşurare de moment oferă asemenea raţionalizări, trebuie să-ţi promîţi că vei deschide acest subiect după cel mult o săptămână de la data în care te simţi destul de confortabil cu noile tale abilităţi comunicaţionale.

O cunoşti pe această persoană. Trăieşti cu partenerul tău în fiecare zi. Ştii când va avea mintea limpede şi va fi cel mai receptiv. Poate că vei dori să-i propui o plimbare lungă ca o bună modalitate de a aduce în discuţie acest subiect dificil. Poate că vei alege o dimineaţă leneşă de duminică, atunci când sunteţi amândoi în pat şi citiţi ziarul. Fă tot ce poţi ca să eviţi întreruperile.

Dacă aveţi copii mici, alege un moment în care aceştia dorm sau sunt la o rudă.

Este posibil să nu existe niciodată un „moment perfect", aşa că nu-l aştepta în van. Poate că amândoi sunteţi persoane foarte ocupate cu o mulţime de probleme şi mult stres zilnic. Caută să găseşti un moment suficient de bun în săptămâna care urmează. Ştiu că te simţi nesigur din cauză că „vrei s-o faci cum trebuie" şi din cauza felului în care-ţi va răspunde partenerul.

Dar presupunând că ai de-a face cu o persoană rezonabilă, pot să te asigur că, la fel ca în toate momentele importante din viaţă, prevestirile tale sunt întotdeauna mult mai rele decât realitatea. Vei simţi extrem de mult respect de sine şi uşurare atunci când vei înfrunta în cele din urmă problema care a tocit iubirea şi încrederea dintre tine şi partenerul tău.

Cum ataci subiectul

Este posibil ca acest lucru să te surprindă, dar te rog să nu începi cu: „Trebuie să vorbim". Pentru majoritatea oamenilor, acestea sunt cele mai înfricoşătoare cuvinte din vocabular. Poate că este din cauza anticipării faptului că vei spune ceva ce îl va face pe partener să se simtă vinovat, prost sau inadecvat. Poţi să pui pariu că de îndată ce soţul sau soţia ta aude această frază, o să se gândească: „Oh. O luăm de la capăt. Ce mă mai aşteaptă acum? Scăpaţi-mă de aici". Poate că este din cauză că aude ecoul multor alte confruntări care au început cu aceste cuvinte şi au dus la o despărţire, o ceartă majoră sau o altă experienţă oribilă.

Haide să încercăm o altă abordare.

Cuvinte care funcţionează

Calm, liniştit, neameninţător. Aceasta este atmosfera pe care vrei s-o creezi. Deschide uşile dintre tine şi partener cu cuvinte precum:

— Iubitule, ceva mă nelinişteşte şi chiar am nevoie să petrec câtva timp cu tine. Am putea să ieşim la o plimbare?

— Am nevoie să mă ajuţi cu ceva ce mă îngrijorează de ceva timp.

— Este un moment bun acum să stăm împreună şi să vorbim despre unele dintre lucrurile care se petrec la noi în familie?

Odată ce partenerul este dispus să-ţi acorde toată atenţia sa, trebuie să îi ceri să te asculte fără să te întrerupă, asigurându-l că va avea tot timpul necesar ca să-ţi răspundă.

Ştiu că multe dintre aceste lucruri pot părea cumva formale şi preconcepute, dar scopul lor este de a fi un cadru care să te ghideze spre formularea lucrurilor în propriile-ţi cuvinte.

Ajungând în miezul problemei

Acum, că ai obţinut atenţia partenerului, inspiră adânc, acordă-ţi timp şi adună-ţi gândurile. Apoi începe cu aceste patru puncte, care vor concentra şi clarifica ceea ce te-a deranjat atât de tare.

Punctul 1. Acesta este lucrul pe care îl face mama ta/tatăl tău şi este foarte dificil pentru mine.

Punctul 2. Acesta este felul în care mă face să mă simt.

Punctul 3. Acesta este modul în care relaţia noastră este afectată.

Punctul 4. Acesta este lucrul pe care îl doresc de la tine.

Recrutarea partenerului ca aliat

Haide să parcurgem această listă punct cu punct, astfel încât să poţi evita capcanele care sunt întotdeauna prezente în orice schimb încărcat emoţional.

1. Acesta este lucrul pe care ei mi-l fac

Acesta este punctul cel mai simplu, deoarece foarte puţin din ceea ce spui este o mare surpriză pentru partenerul tău. Probabil că el este deja foarte conştient de ceea ce te deranjează, chiar dacă este posibil să vadă situaţia foarte diferit. Chiar şi în acele situaţii în care socrii sunt drăguţi cu tine de faţă cu partenerul şi se poartă urât atunci când el lipseşte, probabil că i-ai spus acestuia ce se petrece.

Aşa că mai degrabă decât să înşirui o întreagă listă de plângeri, descrie simplu, din punctul tău de vedere, acel comportament al socrilor care necesită cele mai grabnice ameliorări. Chiar dacă este posibil ca în numeroase alte daţi să te mai fi plâns, este important să începi schimbarea cu o repetare calmă a lucrurilor care te deranjează cel mai tare.

Bineînţeles că este tentant să prelungeşti discuţiile când ai cuvântul, dar limitează-te la problemele fundamentale şi fii cât poţi de exact. La fel ca în cazul afirmării poziţiei, ai grijă ca plângerile să fie concise şi evită generalizările.

Iată câteva exemple de plângeri generale:

- Tatăl tău mă aduce la disperare.
- Mama ta este o nenorocită şi nu pot s-o suport.
- Părinţii tăi nu fac altceva decât să se ia de mine.

Iată câteva exemple de plângeri concrete:

- Părinţii tăi pretind prea mult din timpul nostru.
- Mama ta critică în mod constant felul în care îl cresc pe copilul nostru.
- Aşa cum ştii, părinţii tăi m-au respins în totalitate şi m-au eliminat din familie.
- Tatăl tău are un comportament sexual agresiv faţă de mine.

Concentrează-te asupra faptelor

Sarah, asistenta medicală a cărei soacră, Claire, o manipula pe ea şi pe soţul ei, Devon, cu ajutorul banilor şi al culpabilizării, cerându-le să-şi petreacă timpul preţios al vacanţei cu ea, mi-a spus că a sosit momentul să-i spună lui Devon că acest lucru trebuie să înceteze şi că trebuie s-o ia în serios. Aceasta era problema fundamentală şi i-am sugerat lui Sarah să rămână la această problemă şi să nu aducă în discuţie toate celelalte daţi când Claire a încercat să-i controleze, începând cu tipul de nuntă pe care voia ca ei să îl facă. Acestea aparţineau trecutului. Dar Claire a continuat să le cumpere bilete de avion şi să le vânture banii pe la nas ca să-i convingă să facă ce vrea ea. Nimic din comportamentul lui Claire nu era răuvoitor, dar era nedorit şi crea multă agitaţie inutilă în căsnicia fiului ei. Iar Devon se simţea foarte vinovat numai dacă sugerau că s-ar putea să-şi dorească să-şi petreacă vacanţa în altă parte.

Împreună cu Sarah am stabilit paşii pregătitori şi i-a repetat cu mine până s-a simţit încrezătoare în abordarea ei. Săptămâna următoare, Sarah mi-a povestit ce s-a întâmplat:

— Primul lucru pe care l-am spus după ce am găsit un moment liniştit şi l-am anunţat că am nevoie să mă ajute cu câteva lucruri a fost: „Ştii că mama ta pune o presiune foarte puternică asupra noastră de fiecare dată când ne pregătim de vacanţă". În acel moment, Devon a dat ochii peste cap, şi i-am reamintit de angajamentul lui de a mă asculta până la capăt. A spus că îi pare rău, dar am mai avut această discuţie. I-am spus că sunt de acord, dar că de această dată este diferit deoarece vom rezolva problemele împreună şi nu aveam de gând să mă plâng şi să mă vait din cauza situaţiei respective.

Sarah a spus ceva cu adevărat important atunci când a pus în contrast această discuţie focalizată cu numeroasele daţi în care a plâns, s-a bosumflat sau s-a văitat atunci când Devon a cedat în faţa cererilor lui Claire. De această dată lucrurile erau diferite deoarece îşi susţinea cu calm poziţia şi îi cerea lui Devon să colaboreze cu ea pentru găsirea unei soluţii. Şi-a asumat responsabilitatea pentru propriile modalităţi ineficiente din trecut de rezolvare a problemelor.

Poţi să te ocupi de punctul 1 punând un „când" înainte de ceea ce fac socrii şi să foloseşti acea frază ca să faci trecerea spre modul în care ei te fac să te simţi. De exemplu, Mark, a cărui soţie Dana încerca să-şi salveze mama dintr-o căsătorie nefericită, a început cu: „Atunci când mama ta se aşteaptă să fii consilierul ei marital..." Dacă socrii te-au respins, poţi să începi spunând: „Atunci când părinţii tăi sunt atât de reci faţă de mine şi îmi spun că nu mă acceptă..."

Punctul 1 este deschiderea ce te ajută să treci pragul. Acum eşti pregătit pentru ce este mai greu.

2. Acesta este felul în care mă face să mă simt

Nu este uşor să numeşti şi să exprimi sentimente, dar este o parte esenţială în stabilirea unei intimităţi adevărate şi în atenţionarea partenerului că nu trăieşti evenimentele exact la fel ca el.

Pe parcursul acestei cărţi, ai văzut parteneri care par să nu îşi dea seama deloc sau prea puţin de impactul pe care comportamentul părinţilor lor îl are asupra perechilor lor.

O parte din această lipsă de conştientizare, aşa cum am văzut, poate veni din propria lor orbire faţă de comportamentul cu care au crescut şi cu care sunt obişnuiţi sau de care se feresc să vorbească. Dar lipsa lor de conştientizare poate proveni şi din faptul că e posibil ca tu să nu fii reuşit să găseşti cuvintele prin care să-i luminezi. Ca rezultat, ei pot presupune că necazul tău nu este mare lucru, iar tu ajungi să te simţi neauzit şi infirm.

Setimentele pot fi exprimate de obicei într-un cuvânt sau două. Fericit, trist, frustrat, furios, bucuros, deznădăjduit, optimist. Multe persoane care au probleme cu socrii mi-au spus că se simt trădaţi de partener. Acesta este un cuvânt cu o încărcătură emoţională cam mare pentru a fi spus persoanei pe care ţi-ai ales-o drept partener de viaţă,

dar a-i mărturisi ce se petrece cu adevărat în lumea ta emoţională este unul dintre cele mai eficiente moduri ca să te asiguri că partenerul tău înţelege seriozitatea problemelor tale cu socrii.

Fii atent ca în acelaşi timp să continui să întăreşti sentimentele pozitive pe care le ai faţă de partener, mai degrabă decât să dezlănţui un şuvoi clocotitor de ostilitate în numele „detensionării atmosferei".

Majoritatea oamenilor cred că îşi exprimă sentimentele atunci când de fapt exprimă idei. Următoarele afirmaţii sunt toate credinţe şi idei exprimate ca şi cum ar fi sentimente:

- Simt că nu acorzi suficientă atenţie lucrurilor pe care mi le doresc.
- Simt că mama ta este prea arogantă.
- Simt că tatăl tău te minimalizează tot timpul.
- Simt că nu mă mai iubeşti.

Acesta este felul în care se exprimă majoritatea oamenilor şi cred că „spun ce au pe inimă". Dar ţine cont că nu există sentimentul „mama ta este prea arogantă". Aşa cum nu există niciun alt sentiment dintre celelalte idei exprimate în listă. De îndată ce pui un „că" după „simt", ţi-ai părăsit emoţiile şi ai intrat în intelect. Nu este nimic greşit în acest lucru, dar observă că acel „simt că" pare doar o repetare a plângerilor tale.

Acest lucru va diminua claritatea şi impactul mesajului pe care doreşti să-l transmiţi în legătură cu felul în care te-au făcut să te simţi războaiele cu socrii. În afara cazului în care partenerul tău este cu adevărat insensibil, acesta poate să înţeleagă sentimentele. Este uşor să te identifici cu ele, deoarece sunt universale şi le avem cu toţii. Sentimentele tale te pot mişca şi sperăm că şi pe el.

O modalitate bună prin care poţi să te asiguri că exprimi sentimente şi nu idei sau credinţe este să foloseşti completări ale propoziţiei precum: „Atunci când nu acorzi suficientă atenţie lucrurilor pe care mi le doresc, mă simt..." sau: „Atunci când mama ta mă umileşte în faţa altor persoane, mă simt..." Acest lucru te va ajuta să identifici cu acurateţe sentimentele şi să adaugi un plus de eficienţă comunicării tale.

Haide să ne întoarcem la Sarah, deoarece ne oferă un bun exemplu de urmat:

— La început, am crezut că îmi exprimam sentimentele. Am cerşit, am ţipat, am trântit uşi, am plâns. Credeam că sentimentele mele apar la fel de transparente precum acest geam. Nu ştiam ce altceva mai trebuia să spun. Dar apoi mi-am dat seama că doar mă descărcăm, în loc să-i ofer informaţii pe care le putea înţelege.

Plus că acel comportament îl dezgusta şi înceta să mă asculte.

Aşa că am urmat punctele propuse în terapie şi i-am spus calm că mă simt iritată, controlată, lipsită de putere şi dezamăgită. Nu mă aşteptasem ca lucrurile să fie aşa şi trebuia să descoperim o modalitate prin care să descărcăm o parte din presiune.

Este în regulă să îţi descarci sentimentele în faţa unui scaun gol, a unui prieten sau în paginile unui jurnal, dar arunci când îţi înfrunţi partenerul şi încerci să rezolvi o problemă, un şuvoi de sentimente de orice fel îl vor face să se simtă copleşit şi neajutorat.

3. Acesta este modul în care relaţia noastră este afectată

Am ajuns la punctul care, spre deosebire de primul, poate să-l surprindă cu adevărat pe partenerul tău. Unii dintre voi aveţi parteneri care sunt conştienţi de stresul pe care conflictul cu socrii îl provoacă mariajului vostru.

Dar pentru ceilalţi dintre voi, o parte din apărarea partenerului a constat în negarea sau minimalizarea comportamentul părinţilor săi. De aceea, este probabil să nege şi să minimalizeze impactul pe care îl are asupra ta. Se poate să te fi văzut plângând sau bosumflându-te după o întâlnire deosebit de neplăcută cu ei sau să te fi auzit rugându-l să intervină în numele tău, dar este posibil să pună aceste lucruri pe seama faptului să eşti hipersensibil sau că faci din ţânţar armăsar. Dacă

aşa este, vor fi destul de opaci faţă de stresul la care este supusă căsătoria voastră.

Şi din cauză că partenerul tău are propria viziune asupra lucrurilor, probabil că el nu simte că legăturile dintre voi sunt atât de uzate.

Din toate aceste motive, este esenţial să subliniezi seriozitatea faptelor care se petrec şi să fii sigur că partenerul te aude corect. Începe prin a te concentra asupra unora dintre lucrurile bune dintre voi, din moment ce puţin zahăr face medicamentul mai uşor de înghiţit, dar apoi treci la adevărul legat de grijile pe care le ai faţă de căsătoria voastră. Iată câteva fraze la care m-am gândit pe parcursul şedinţelor de terapie cu unele dintre per-soanele din această carte. Cred că or să ţi se pară folositoare:

- Te iubesc foarte mult, dar nu cred că eşti conştient de cât de nefericit mă face tensiunea dintre mine şi părinţii tăi.
- Avem unele lucruri foarte minunate în relaţia noastră, dar conjunctura cu părinţii tăi le macină.
- Nu cred că eşti conştient de cât de multe ori m-am gândit serios să te părăsesc din cauză că era singura modalitate prin care mă gândeam că aş putea scăpa de ei. Haide să găsim împreună o modalitate mai bună.

Te iubesc şi vreau să fim împreună, dar felul în care abordezi problema cu părinţii tăi mă face să îmi pierd o mare parte din respectul pe care îl am faţă de tine. Urăsc să mă simt aşa. Haide să facem împreună ceva în această privinţă.

Abordarea blândă

Sarah mi-a spus că acest punct a necesitat multă gândire.

— Am pierdut mult din respectul faţă de el, dar nu doream să spun acest lucru într-un fel care l-ar fi putut răni. Aşa că m-am chinuit mult cu ce doream să spun. Formula la care am ajuns în final nu a fost atât de directă, dar cel puţin i-am spus că şi căsnicia noastră suferă. I-am zis: „Ştii că mariajul nostru este lucrul cel mai important din lume pentru mine şi că voi face tot ce pot ca să-l protejez. Dar devin îngrijorată de felul în care capitulările tale constante în faţa mamei tale te afectează şi pe tine, şi pe mine — iar aici mă simt depăşită. Dacă îţi este teamă să-i spui «nu», ţine minte, sunt aici şi sunt total de partea ta. Dar câteodată nu cred că tu eşti total de partea mea, din cauză că ceea ce vreau să fac în vacanţele noastre cade pe locul doi după ceea ce vrea mama ta şi acest lucru mă doare şi clatină încrederea pe care o am în tine".

În mod înţelept şi afectuos, Sarah nu l-a atacat cu toate forţele pe Devon şi nu l-a făcut să se simtă ca un fraier absolut. în schimb, i-a spus cu blândeţe că lucrurile trebuie să se schimbe, dar l-a luat ca aliat şi l-a reasigurat de angajamentul ei faţă de el. Deasemenea, s-a ţinut de un singur subiect şi nu a venit cu o listă întreagă de lucruri pe care le-a făcut Claire şi care au supărat-o.

4. Acesta este lucrul pe care îl doresc de la tine

Te-ai gândit la ce doreşti de la partenerul tău în timp ce mergeai la serviciu sau când stăteai în pat, incapabil să adormi. „Dacă măcar ar...", „Dacă poate ar...", totul ar fi mult mai bine.

Acesta este, probabil, cel mai important dintre cele patru puncte. Aici chiar îi ceri să facă ceva pentru căpătarea independenţei emoţionale şi sesizezi dacă are disponibilitatea şi capacitatea de a face acest lucru.

Trebuie să exprimi foarte clar ce vrei, altfel partenerul tău va fi confuz. Fii realist şi nu-l copleşi cu cereri despre care ştii că sunt exagerate. Începe cu un lucru pe care partenerul tău îl poate face pentru a îmbunătăţi situaţia.

Exprimă-ţi cererile în modalităţi ferme, dar neameninţătoare.

Iată câteva exemple despre cum să exprimi blând şi clar ceea ce doreşti:

- Aş vrea să le spui... (că asemenea remarci nu sunt acceptabile/ că vom decide singuri cum ne creştem copiii/ că nu vei tolera să fie atât de critici în privinţa fizicului meu).
- Aş aprecia cu adevărat dacă ai... (încerca să vezi lucrurile din punctul meu de vedere/ realiza că am o reacţie diferită de a ta în raport cu ei/ înceta să îmi spui că sunt prea sensibil atunci când am o reacţie normală faţă de critică şi jigniri).
- M-aş simţi atât de bine dacă... (i-ai opri atunci când încep să mă bârfească/ mi-ai spune că am dreptate uneori/ mi-ai arăta că sentimentele mele sunt pentru tine cel puţin la fel de importante ca ale lor/ le-ai spune că suntem o echipă).
- M-aş simţi cu adevărat recunoscut dacă... (ai spune că şi eu sunt o parte din această familie şi că noi doi suntem, de asemenea, o familie/ le-ai spune că rănesc persoana pe care o iubeşti şi că dacă nu încetează, vor suporta consecinţele).

Atunci când spui ceea ce-ţi doreşti, este esenţial să eviţi jignirile şi afirmaţiile depreciative precum:

- Vreau să te maturizezi.
- Vreau să te porţi ca un bărbat.
- Vreau să încetezi să mai fii aşa un fraier.
- Vreau să fii de acord cu mine că sunt îngrozitori.
- Vreau să nu-i mai vezi niciodată dacă nu încetează să mai fie atât de răi cu mine.

Toate punctele laolaltă

Sarah a început cu o afirmare a poziţiei sale care a ajutat-o apoi să treacă pe neobservate la ceea ce-şi dorea:

— Sunt dispusă să trec cu vederea multe dintre lucrurile pe care Claire le-a făcut în trecut, dar nu sunt dispusă să continui s-o mai las să decidă unde ne petrecem vacanţa. Vom fi obligaţi să facem faţă acestei situaţii din nou peste două luni, aşa că ceea ce vreau să faci tu este să-i spui că ne-am făcut planuri şi mergem în Hawaii.

Şi dacă face mare caz din asta, aşa cum probabil că se va întâmpla, vreau ca de această dată să mă asiguri că nu vei ceda.

Poate să fie dificil pentru unii dintre voi să înţeleagă cum poate să fie aşa o aventură să-i spui mamei că îţi vei petrece vacanţa cu soţia. La urma urmei, ceea ce îi cerea Sarah lui Devon nu pare mare scofală. Dar pentru Devon, cu un trecut în care el s-a ocupat de binele emoţional al mamei sale, nu era deloc puţin.

De fapt, din punct de vedere emoţional era ca şi cum i-ar fi cerut să sară cu paraşuta pentru prima oară.

Găsirea propriului echilibru

Va dura câtva timp până vei găsi echilibrul dintre exprimarea sentimentelor şi dorinţelor şi asigurarea partenerului că aveţi această discuţie pentru că vrei să fiţi mai apropiaţi, şi nu să vă îndepărtaţi. Gândeşte-te la ce vrei să spui, apoi spune-o cu voce tare, în faţa unei oglinzi, a fotografiei partenerului, oricum, până cuvintele îţi sunt familiare şi le poţi exprima cu uşurinţă. Trebuie să fii un artist şi să-i pictezi partenerului un tablou în termeni foarte clari pe care să-i poată vedea uşor, fără să devină defensiv.

O parte importantă a sarcinii tale în acest moment este să eviţi să intri în rolul de terapeut sau de mamă,sau să te pretinzi superior moral.

O modalitate bună prin care poţi evita aceste lucruri este să-i spui parte nerului că ai reflectat îndelung şi că eşti dispus să-ţi responsabilitatea pentru propriile contribuţii la tensiunea existentă.

Făcând acest lucru, îi spui acestuia că eşti dispus să participi la un efort comun pentru schimbarea situaţiei, mai degrabă decât să-ţi asumi rolul unui observator superior moralmente. Cealaltă cheie prin care îi arăţi partenerului că vrei să lucrezi cu el la o schimbare este să asculţi cu atenţie cum răspunde şi negociază. Ai deschis un canal dublu de comunicare şi va trebui să fii atent la informaţiile pe care le primeşti.

13

Gestionarea reacţiei partenerului

În cel mai bun caz, partenerul tău va fi deschis, te va susţine şi vei auzi lucruri cum ar fi:

- Şi eu mă simt prost din această cauză. Cum putem să rezolvăm acest lucru împreună?
- Îmi pare atât de rău. Nu mi-am dat seama că îţi este atât de greu. Cum pot să fiu de ajutor?
- Ştiu că am amânat prea mult rezolvarea acestei probleme. Haide să găsim împreună cea mai bună soluţie.

Astfel de cuvinte te vor încânta peste măsură. Acum vă puteţi considera o echipă şi vă puteţi acorda unul altuia ajutorul necesar. Ai un nou set de abilităţi şi strategii, iar partenerul tău îi cunoaşte prea bine pe socrii tăi.

Dacă partenerul tău nu este cu adevărat disponibil, vei auzi fraze precum:

- Sunt de acord că există o problemă, dar nu ştiu ce să fac în această privinţă.
- Ai dreptate, dar sunt prea stresat acum ca să îmi înfrunt părinţii.

« Ai dreptate, dar ce părere ai despre părinţii tăi — nici ei nu sunt perfecţi.

Asemenea răspunsuri indică faptul că partenerul tău este anxios şi neliniştit, lucru care îl paralizează. Ca rezultat, partenerul tău se retrage şi amestecă lucrurile aducând în discuţie alte probleme menite

să-ţi distragă atenţia. Dar cu încurajare din partea ta, ar putea fi mai pro-activ.

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care poţi să le faci este să citeşti această carte împreună cu partenerul tău. Şi apoi, acordă-i răgazul necesar. Ar fi perfect dacă partenerul fiecăruia ar putea rezolva peste noapte problemele de-o viaţă cu părinţii, dar, pur şi simplu, nu este posibil. Schimbarea este un proces, iar ce te interesează pe tine este ca acest proces să înceapă cu bine.

Când partenerul tău este complet refractar

Acestea sunt lucrurile pe care nu vei dori să le auzi:

- În niciun caz nu-ţi voi permite să superi pe toată lumea.
- Nu sunt mai răi decât alţi socri. Trebuie să înveţi să te înţelegi cu ei.
- Exagerezi din nou.
- Problema eşti tu — exagerezi/ eşti prea sensibilă/ ai avut părinţi îngrozitori şi crezi că toţi sunt la fel.
- Nu vreau să vorbesc despre acest lucru. Dacă eşti nefericit, fă ceva în această privinţă.
- E problema ta, nu a mea. Eu mă înţeleg foarte bine cu ei.

Ştiu cât de descurajat te vei simţi din cauza acestor reacţii, dar nu renunţa. Aşa cum probabil că ştii deja, cu cât e mai fuzională relaţia dintre partenerul tău şi părinţii acestuia, cu atât mai tare se va opune oricărei acţiuni care să-i supere. Indiferent de cum îţi va răs-punde, nu uita că reacţia iniţială poate să nu fie şi cea finală.

Se poate ca partenerul tău să aibă nevoie de timp să absoarbă ceea ce i-ai spus şi reacţiile se pot schimba considerabil. Am văzut oameni de care eram sigură că sunt cauze pierdute devenind mult mai dispuşi să se implice după o perioadă de timp. Dar oricum ar reacţiona partenerul tău faţă de noile tale abilităţi, treaba ta este să rămâi ferm şi să nu te laşi manipulat să revii la vechea stare de fapt.

Notă: Dacă ţi-e teamă de mânia partenerului şi ai avut grijă să nu-l superi, atunci această problemă trebuie rezolvată înainte de orice. Dacă curajul tău se transformă în panică ori de câte ori te gândeşti să-ţi confrunţi partenerul în legătură cu o problemă importantă şi el are o istorie de reacţii explozive, de ţipete sau chiar mai rău, orice problemă legată de părinţii acestuia devine secundară. Trebuie imediat îmbunătăţită relaţia pe care o ai sau eventual să te întrebi de ce mai stai cu cineva de care ţi-e frică.

Fermitate drăgăstoasă

Sarah a observat că Devon, iniţial, a ezitat să fie de acord cu ce îl rugase ea. Dar era suficient de receptiv ca să-şi dea seama că nu mai poate să cedeze în faţa cererilor mamei sale fără să afecteze bunul mers al căsătoriei.

Cu toate acestea, se împotrivea ideii de a fi ferm cu mama sa. La început a întrebat-o pe Sarah dacă nu vrea să discute ea cu Claire.

— A spus că se simte ca un copil speriat şi că era cu adevărat jenat. L-am îmbrăţişat şi i-am spus: „Ştiu că este greu pentru tine, dar împreună putem să facem faţă sentimentului de vinovăţie pe care ni-l transmite. Ştiu, alţii au probleme şi mai serioase cu socrii lor, dar acest lucru e foarte important pentru mine, Devon. Am nevoie să ştiu că te poţi purta ca un om matur cu mama ta şi că suntem o echipă".

Sarah i-a dat de înţeles într-un mod delicat că nu are cum să scape. Ca rezultat, în ciuda anxietăţii sale, Devon i-a spus mamei sale că şi-au făcut alte planuri pentru vacanţă. Cum se aşteptau, Claire s-a supărat şi, ca să-l facă să se răzgândească, a încercat tot ce funcţionase în trecut, lucru care i-a deschis ochii lui Devon.

Voiam să aud de la Devon cum a făcut faţă acestui moment şi am rugat-o pe Sarah să-l aducă la o şedinţă. Devon a fost timid la început, îngrijorat că o să-l consider un om incapabil din moment ce

ştiam câte ceva despre relaţia cu mama lui. I-am spus că eram mult mai interesată să văd ce face mai departe. Aşa că mi-a spus:

— Primul lucru diferit pe care l-am făcut a fost să o sun eu, în loc să aştept să mă sune ea şi să mă simt tensionat când suna. Acest lucru mi-a dat senzaţia de control. Apoi, când s-a supărat, mi-am dat seama că trebuie să fac o alegere — să văd ce e mai important pentru mine. Ani de zile, dorinţele mamei erau pe primul loc, dar ştiam că dacă voi continua să fac acest lucru, aş răni şi dezamăgi persoana pe care o iubeam cel mai mult din lume. M-am întrebat ce era cel mai sănătos lucru de făcut şi ce era cel mai corect. Apoi m-am gândit, OK dacă mi-am supărat mama, o să-i treacă. Are un soţ drăguţ acum şi viaţa ei proprie — de ce mă simt încă responsabil pentru fericirea ei? Dar dacă o supăr pe Sarah, o să contribui la destrămarea relaţiei şi nu vreau să risc acest lucru. Ştiu că Sarah nu o să mă părăsească din cauza asta, dar vreau să mă respecte şi să vadă în mine o persoană pe care se poate baza. Nu despre asta e vorba într-o căsătorie? Ea a fost tot timpul alături de mine şi în majoritatea situaţiilor sunt şi eu un sprijin pentru ea, doar în privinţa mamei cedez uşor. Nu, greşit — cedam uşor. Sarah m-a învăţat câteva răspunsuri nondefensive şi când mama a văzut că nu obţine ce vrea de la mine, i-am spus: „Ştiu că eşti supărată şi îmi pare rău. Poate ne putem vedea de Ziua Recunoştinţei". I-am spus că o iubesc şi că o să vorbim în curând. Apoi am avut un atac de inimă — ei, glumeam, dar să ştii că a fost mult mai greu pentru mine decât las să se înţeleagă.

Sarah a fost suficient de înţeleaptă să realizeze că deşi Devon era dispus sa facă ceva, nu se putea aştepta de la el să-şi schimbe comportamentul brusc sau să dobândească abilităţi de comunicare peste noapte. Aşa că l-a ajutat. E foarte important să sugerezi partenerului tău lucruri pe care le poată spune părinţilor, aşa cum a procedat Sarah. Poţi să-ţi ajuţi enorm partenerul spunând exact ceea ce ai vrea ca el să facă şi ajutându-l să găsească cuvintele necesare.

L-am lăudat pe Devon pentru că a fost atât de deschis şi afectuos şi că s-a descurcat atât de bine. Evident, ar fi minunat dacă partenerul fiecăruia ar fi la fel de receptiv la schimbare cum a fost Devon, dar chiar dacă nu este, sunt multe lucruri pe care le poţi face.

Cuvinte blânde care au efect

Nancy, tânăra secretară a decanului pe care ai întâlnit-o în capitolul 6, a trecut printr-o situaţie mult mai grea decât Sarah. Nancy s-a căsătorit cu un bărbat bogat a cărui familie l-a dezmoştenit ca să-l pedepsească pentru că şi-a ales o soţie cu care nu era de acord.

Nancy nu era sigură ce rezultate ar avea parcurgerea celor patru puncte împreună cu Hank, dar nimic altceva nu părea să funcţioneze.

Nancy a spus că a discutat cu Hank, care opunea rezistenţă la acest subiect, dar ea a perseverat.

— La început, a spus că nu vrea să vorbească despre acest lucru, dar i-am zis că nu are de ales — că evităm subiectul de prea multă vreme şi că nu mai eram dispusă să ignor ceea ce era o problemă importantă pentru noi. Destul de bine, nu?

I-am spus lui Nancy că nu era destul de bine, ci foarte bine.

Nu este uşor să insişti când cineva nu vrea să vorbească. Mulţi ar renunţa în acest punct, mai degrabă decât să pară cicălitori. Dar Nancy i-a reamintit lui Hank că nu doar el are drepturi în casă şi că nu există alternativă acceptabilă dacă nu vor să se afunde şi mai rău în mizerie.

Nancy:

— Am început prin a-i spune că ştiu cât de tare l-a rănit izolarea emoţională de părinţii lui şi că îmi dau seama că, oricât de mult mă iubeşte, o parte din el mă învinovăţeşte de această separare... I-am spus că acest lucru m-a rănit şi m-a înfuriat pentru că ei sunt

responsabili pentru alegerea de a nu ne mai vedea. I-am spus că respingerea părinţilor lui era dureroasă şi şocantă.

Am simţit că ei mă pedepsesc pe mine pentru ceea ce sunt. Dar cel mai rău era resentimentul lui faţă de mine care ne afecta căsnicia până în punctul în care voiam să mă despart. Apoi am spus: „Vreau să încetezi să mă pedepseşti pe mine pentru că ei ne-au izolat. Asta înseamnă, fără supărări, fără uşi trântite când cineva aduce vorba de ei, fără tăceri pline de furie. Este singura cale prin care mariajul nostru va putea să funcţioneze, iar tu să ai în final o relaţie cu ei. OK?"

Nancy putea să-i dea ultimatumuri lui Hank, putea ameninţa şi cere. însă ea a privit realitatea situaţiei şi şi-a dat seama că acel tip de comportament ar crea mai multă tensiune între ei.

Gestionarea reacţiei partenerului. Oferind ca să primeşti

Hank i-a spus lui Nancy că ştia că lucrurile nu mai puteau continua aşa — nimeni nu era fericit şi nimeni nu obţinea ce voia. El şi părinţii lui se înstrăinaseră, ştia că transfera o bună parte din suferinţa şi furia pe care le simţea asupra lui Nancy şi că ea primea o porţie dublă de pedeapsă şi respingere. Hank a spus că pe măsură ce se gândea mai mult la această situaţie, cu atât mai neajutorat şi blocat se simţea, dar era, cu siguranţă, deschis sugestiilor. Nu ştia cum să depăşească acest impas.

Aşa că Nancy a devenit creativă. S-a gândit la un scenariu în care Hank putea petrece mai mult timp cu părinţii lui, iar ea îşi putea păstra integritatea — fără nicio intenţie răutăcioasă.

— I-am povestit despre o idee la care mă gândeam de ceva vreme. I-am spus că m~am gândit la câteva soluţii care i-ar permite să fie în contact cu părinţii lui fără să mă implice şi pe mine. Ei bine, acest lucru i-a atras cu siguranţă atenţia. Aşa că i-am zis: „Nu suntem siamezi. Eu nu vreau să stau în prezenţa lor, ei nu vor să fie în prezenţa mea, dar asta nu înseamnă că nu te poţi vedea cu ei, chiar şi de sărbători. Aş prefera să fiu cu tine, dar ştiu că îţi lipseşte relaţia cu familia ta. îţi promit că nu te pedepsesc dacă petreci timp cu ei dacă şi tu îmi promiţi că nu mă mai pedepseşti pentru neacceptarea lor".

Nancy şi-a dat seama că putea obţine mai mult de la Hank oferindu-i ceva în schimbul acordului de a-şi schimba comportamentul faţă de ea. Acest tip de schimb este splendid folosit în negocierea unei situaţii dificile. în loc să ceri ceva anume, oferă şi ceva în schimb. În acest fel fiecare obţine ceea ce vrea. Propunându-i lui Hank această soluţie deşteaptă, Nancy a creat un mediu în care Hank avea de ales şi nu mai era între ciocan şi nicovală.

În mod interesant, Hank a restabilit o oarecare relaţie cu părinţii, dar după câteva săptămâni, în loc să fie mulţumit cu noua întorsătură a evenimentelor, a reacţionat negativ la superficialitatea relaţiei. Obosise să fie tot timpul precaut cu părinţii lui şi a văzut diferenţa dintre comportamentul iubitor al lui Nancy şi rigiditatea şi ipocrizia părinţilor. A decis ca în cazul în care ei continuă să o respingă pe Nancy, el trebuie să îi rămână loial. Ca rezultat, şi-a anunţat părinţii că va trebui să o accepte pe Nancy dacă voiau să mai aibă o relaţie cu el în viitor — o cerere pe care aceştia au acceptat-o ezitând.

Nancy:

— Soţul meu s-a maturizat mult în ultimele luni. A fost pus într-o situaţie dificilă. Şi eu, la fel. Dar nu-l mai învinovăţesc. Este doar bine intenţionat şi nu voia să rănească pe nimeni. Atitudinea lui faţă de părinţii săi este foarte diferită acum, din cauza felului în care m-au rănit. Iar în ceea ce mă priveşte, iluziile şi fanteziile mele de a fi vreodată acceptată de părinţii lui au fost distruse când Hank a fost invitat la petrecerea lor aniversară şi eu nu. Şi ce crezi? I-am spus lui Hank că nu mă deranjează dacă se duce — şi el s-a hotărât să nu meargă. Le-am trimis o felicitare semnată de amândoi, iar noi am cinat în oraş şi ne-am simţit minunat.

Se poate ca relaţia dintre Hank şi părinţii lui să se îmbunătăţească sau să se înrăutăţească. Nimeni nu poate şti.

Dar socrii lui Nancy nu mai deţin toată puterea. Hank a decis ce e important pentru el şi continuă să stabilească nişte graniţe foarte clare cu părinţii lui. Căsnicia lui Hank cu Nancy e mult mai solidă acum şi amândoi au abilităţi noi de care să se folosească în cazul în care lucrurile iau din nou o întorsătură proastă.

“Stai alături de mine”

Noile abilităţi ale lui Steve au fost puse la încercare când i-a spus soţiei sale Andrea că trebuie să înceteze să-l mai ajute pe tatăl ei care intra numai în buclucuri financiare. Andrea l-a rugat, a plâns, i-a spus lui Steve că nu poate fi atât de „insensibil", dar oricât de greu i-a fost, Steve şi-a menţinut poziţia:

— Când a văzut că vechile ei trucuri de a mă îndupleca nu funcţionau, mi-a spus că şi-a dat seama că vorbeam serios de această dată. Ea a spus: „Nu pot să-i fac faţă. Pur şi simplu nu pot. Nimic din ce-am zis sau făcut vreodată nu l-a mişcat şi nu suport să văd acea faţă tristă pe care o are când ştie că sunt supărată pe el. Nu vreau să te simţi abandonat, dar trebuie să faci acest lucru fără mine. Mă cunosc suficient de bine încât să ştiu că o s-o dau în bară şi că probabil o să-mi scot pe loc carnetul de cecuri". Şi ce fac acum?

I-am spus lui Steve că probabil va trebui să discute singur cu Stan, dar că trebuie să stabilească anumite reguli cu Andrea înainte să facă acest lucru. Trebuia să-i ceară să facă următoarele angajamente:

1. Că o să respecte planul de a-l înştiinţa pe Stan că nu o să-l mai salveze.
2. Că nu o să saboteze eforturile lui Steve spunându-le părinţilor ei lucruri de genul: „A fost ideea lui Steve, nu a mea" sau „Nu ştiu nimic despre asta".
3. Că nu o să le dea bani pe furiş părinţilor ei.

— A spus că ştia că era cel mai bine aşa şi în cele din urmă a fost de acord cu condiţiile pe care le-am cerut. Îi era foarte greu, dar ştiu că este tot ce poate face acum şi trebuie să accept acest lucru, a spus Steve.

Aşa cum a aflat şi Steve, nu fiecare partener deţine curajul pe care ai vrea să-l aibă, chiar şi impulsionat de speranţele şi gândirea ta pozitivă. Problemele legate de părinţi sunt profunde, la fel şi temerile care vin odată cu acestea.

Cererile tale pot atinge un nerv sensibil şi pot activa furia, încăpăţânarea sau negarea. Probabil că n-o să te surprindă dacă se întâmplă acest lucru — până la urmă ştii foarte bine care sunt punctele slabe ale partenerului tău.

Dacă el nu e de acord să devină aliatul tău în îndeplinirea sarcinii de schimbare a rolului socrilor în vieţile voastre, este important să vă puneţi de acord să nu se implice sau să te submineze când ai de-a face cu socrii pe cont propriu.

Anne, graficiană pe care ai întâlnit-o în primul capitol, a fost într-o poziţie similară cu cea a lui Steve. Soţul ei Joe era de acord că remarcile sarcastice şi loviturile sub centură ale mamei sale erau o problemă, dar din nu se ştie ce motiv, considera că era problema lui Anne şi era ceva cu care Anne se putea descurca singură. Când ea l-a rugat să vorbească împreună cu mama lui, el a refuzat:

— Au fost multe momente în care mi-am plâns de milă. De ce nu aveam un soţ curajos şi capabil să-şi înfrunte mama? De ce trebuie să fac asta singură? Dar apoi am făcut ce mi-ai spus şi m-am concentrat pe ce era mai important pentru mine, adică să opresc criticile jignitoare ale mamei sale. Cel puţin Joe a fost de acord să rămână neutru. Dacă aş fi vrut să lupte el în locul meu? Bineînţeles că da, dar el rămâne un om excepţional în multe alte privinţe, şi pot să o iau ca pe o oportunitate de a câştiga puţină încredere în mine însămi.

Compromisul pe care l-a făcut Anne nu era chiar idealul ei, dar s-a dovedit a fi suficient. Aşa cum i-am spus:

— Eşti om matur şi nu ai nevoie de cineva care să se lupte pentru tine. Eşti cât se poate de competentă să faci faţă socrei tale şi îmi place foarte tare faptul că vezi în acest lucru o oportunitate şi nu o catastrofă.

Ştiu că, asemenea lui Steve şi lui Anne, ai vrea să ai un aliat puteric. Dar dacă după câteva încercări vezi că nu o să se întâmple, poţi în continuare să faci ceea ce trebuie făcut.

Singurul lucru de care ai nevoie ca să mergi mai departe este siguranţa că partenerul tău nu te va sabota după ce îţi confrunţi socrii şi stabileşti noi graniţe şi condiţii.

Lovindu-te de zid

Am văzut reacţii ale partenerilor care implicau o combinaţie de disponibilitate şi rezistenţă, iar cei pe care i-am văzut până acum au făcut cu toţii, până la urmă, ce trebuia, chiar dacă unii au contribuit mai puţin. Dar ce faci cu un partener al cărui răspuns la încercările tale de a împinge lucrurile spre o zonă mai sănătoasă este un „NU!" clar şi răspicat?

Nu ar trebui să fie o surpriză faptul că unul dintre cei mai rezistenţi parteneri, dacă nu cel mai rezistent dintre toţi partenerii pe care i-am întâlnit, a fost Tommy, soţul lui Leslie:

— De fiecare dată când simţea că vreau să vorbesc despre părinţii lui, găsea 300 de lucruri pe care trebuia să le facă neapărat în acea clipă. Nu am reuşit niciodată să îl fac să stea pe loc suficient de mult timp ca să încep vreun dialog. Dar apoi s-a petrecut ceva ce m-a determinat să nu mai amân lucrurile. Gina şi Sal m-au acuzat că am furat bani din afacerea familiei! Ei bine, asta mi-a pus capac. Aşa că acum câteva nopţi, pe când eram în pat după ce făcuserăm dragoste, am deschis discuţia. Atmosfera era foarte relaxată şi intimă, aşa că m-am gândit, „Ce-o fi o fi" şi am început spunându-i cât de mult îl iubesc, dar cum posesivitatea şi intruziunea părinţilor lui, precum şi felul în care mă jignesc în mod constant stricau lucrurile. Am început să-i spun cum mă face să mă simt acest lucru, dar a sărit din pat, şi-a pus halatul şi s-a dus în sufragerie să se uite la televizor. M-am dus după el şi m-am aşezat lângă el. I-am spus că nu putem să ne ascundem la nesfârşit de toate cele şi că eram sigură că împreună puteam să găsim o soluţie. Dar în loc să asculte ce avem de spus, m-a apucat de umeri şi mi-a spus: „Să nu îndrăzneşti. Să nu îndrăzneşti să le spui ceva. O să distrugi totul! O să provoci probleme — o să înrăutăţeşti lucrurile!"

Afirmaţiile lui Tommy nu aveau niciun sens. El şi cu Leslie aveau deja probleme grave şi nu ştiam cât de mult mai puteau să se înrăutăţească lucrurile. Dar vorbele lui Tommy erau un indiciu clar pentru cât de îngrozit era. Leslie a continuat:

— Apoi a început cu veşnica placă: „Sunt părinţii mei şi le datorez totul". A spus: „Iţi place noul Lexus pe care l-ai primit — ei bine, nu l-ai avea fără ei..." La care i-am răspuns: „Tommy, asta e ridicol. Am muncit din greu pentru maşina mea şi nu uita că am folosit împreună o parte din banii pe care i-am adunat înainte să te cunosc" — şi apoi mi-am dat seama că i-am permis să schimbe subiectul. Plus că devenisem arţăgoasă şi defensivă.

Uiţi repede ce te-am învăţat atunci când lucrurile se înfierbântă între voi. Dacă o discuţie se transformă într-o ceartă, întoarce-te cât de repede poţi la discursul tău.

Oricum, nu sunt sigură că dacă Leslie ar fi spus sau făcut altceva în acel moment, lucrurile ar fi stat neapărat altfel. Tommy era ca un zid.

Alegeri dificile

I-am spus lui Leslie că avea practic trei opţiuni — aceleaşi pe care le are oricine aflat într-o situaţie grea:

1. Putea să accepte lucrurile aşa cum erau şi să nu facă nimic (în afară de a se simţi oribil, bineînţeles).
2. Ar putea să negocieze o schimbare (ceea ce nu părea să fie de mare ajutor).
3. Ar putea să pună capăt căsătoriei.

Eu cu siguranţă nu eram adepta soluţiei în care să nu spună sau să nu facă nimic şi să continue să se lase asaltată de o cantitate insuportabilă de intervenţii şi control din partea Ginei şi a lui Sal atât în viaţa lor personală, cât şi în afaceri. De asemenea, speram că nu va trebui să-l părăsească pe Tommy ca unică variantă de soluţionare a problemei cu socrii. Dar, din ce în ce mai mult, acest lucru începea să pară singura variantă serioasă. Negocierea nu părea să intre în joc şi încăpăţânarea de fier a lui Tommy, care nu dorea să ia în considerare un alt mod de a relaţiona cu părinţii lui, nu părea să fie de bun augur.

Nu e de joacă!

Nu aş sugera niciodată folosirea ameninţării cu despărţirea ca modalitate de ridicare a mizei sau de manipulare a partenerului. Acesta nu este un joc şi noi nu vorbim aici despre o strategie pentru forţarea parte¬nerului sau încercarea de a câştiga supremaţia.

Dar comportamentul lui Tommy nu prea i-a lăsat multe opţiuni lui Leslie. Prioritatea a fost şi continua să fie să nu îşi supere părinţii. Or, nicio căsătorie nu poate supravieţui unui asemenea scenariu distructiv.

Leslie primea astfel mesaje clare despre starea critică a căsătoriei sale. Nu întâmpina decât rezistenţă, refuz de a ajuta şi, cel mai rău, cereri de a nu schimba starea de fapt a lucrurilor. În cele din urmă, cu o mare tristeţe, i-a spus lui Tommy că va depune actele pentru divorţ.

— Mi-am amintit primul drept de pe lista ta — ai dreptul să-ţi protejezi sănătatea fizică şi emoţională. Ei bine, mi-am bătut joc de asta, dar gata. Săptămâna aceasta am fost la un avocat, am închiriat un apartament şi m-am mutat. Bineînţeles că am fost devastată, dar trebuia să-mi salvez sănătatea. Dacă se mai putea schimba ceva în acest moment, Tommy trebuia să preia iniţiativa. M-a sunat în fiecare seară. I-am spus să aştepte actele de la avocat. Se simte îngrozitor. Spune că părinţii lui se iau de el tot timpul că a fost un idiot că s-a căsătorit cu mine şi că faptul că l-am părăsit dovedeşte că ei au avut dreptate — că sunt total nepotrivită pentru el şi că nu o să mă integrez niciodată. Tot ei îi spun că trebuie să se poarte ca un bărbat şi să nu mă primească înapoi. Seara trecută i-am zis că nu vreau să mai aud nimic şi să nu mă mai sune până nu este gata să fie mai întâi soţul meu şi abia apoi fiul lor. Şi că nici nu mă gândesc să mă mut înapoi, dacă nu este de acord să meargă la un consilier. Care ar fi rostul? S-ar purta cât de frumos ar putea câteva zile şi apoi va începe să lucreze din nou 14 ore pe zi şi, de îndată ce mămica şi tăticul vor avea nevoie de el, o să se grăbească la ei şi eu o să rămân pe dinafară. Nu, mulţumesc.

Te poţi hotărî, aşa cum a făcut Leslie, că pentru sănătatea ta fizică şi mentală nu ai de ales şi trebuie să ieşi dintr-o relaţie în care partenerului tău, asemenea lui Tommy, îi este mai puţin teamă să te piardă pe tine decât să îşi supere părinţii. Ştiu cât de dureroasă este o asemenea decizie şi ar trebui luată doar după ce ai încercat totul pentru a-l face pe partenerul tău să te înţeleagă. Dacă o faci, trebuie să-ţi bazezi decizia pe o privire rezonabilă atât asupra costurilor rămânerii în relaţie, cât şi asupra costurilor ieşirii din ea. Doar atunci poţi să faci paşii următori cu o minte limpede şi cu o inimă senină, chiar dacă grea.

Un rezultat surprinzător

Leslie a luat în considerare fiecare variantă şi a făcut tot ce a putut ca să se înţeleagă cu Tommy. O căsătorie nu poate să meargă înainte dacă unul dintre parteneri stă în calea încercărilor de a muta relaţia într-o zonă mai sănătoasă.

Dar oamenii sunt plini de neprevăzut şi câteodată persoana despre care eşti convins că este de neatins şi de neschimbat poate să te surprindă.

Curajul lui Leslie şi acţiunile ei de autoprotejare au funcţionat ca un catalizator pentru deschiderea minţii şi a inimii lui Tommy:

— M-a sunat şi mi-a spus că până nu m-a pierdut nu şi-a dat seama cât de preţioasă eram pentru el. Mi-a spus că nu a simţit niciodată în viaţa lui o asemenea disperare. A spus că s-a simţit ca un idiot şi că spera că nu era prea târziu. Mi-a jurat că lucrurile vor fi diferite şi că era gata să meargă la un consilier împreună cu mine, dacă eram de acord.

Tot ce a spus Tommy părea să anunţe un sfârşit plin de speranţă, dacă acţiunile lui ar fi fost pe măsura cuvintelor. I-am spus lui Leslie că îi voi vedea împreună timp de câteva şedinţe, ca să rezolvăm criza imediată, dar că apoi îl voi recomanda pe Tommy unui coleg, din cauză că avea foarte mult de muncit pe cont propriu. Acest lucru mi-ar da şi mie ocazia să continui să o ajut pe Leslie să devină mai puternică şi să înfrunte şi o seamă de probleme pe care le avea cu propriii părinţi.

Şi ghici ce? Spre uimirea noastră, după vreo două luni de consiliere, din proprie iniţiativă Tommy s-a hotărât să-şi deschidă propria afacere şi să înceteze contactul cu părinţii săi timp de cel puţin un an. Din ultimele informaţii, atât noua afacere, cât şi căsătoria sunt bine.

Atunci când despărţirea este cea mai bună opţiune. Este evident că nu toţi partenerii vor răspunde la fel ca Tommy şi nu orice căsătorie este suficient de puternică pentru a rezista atacurilor majore asupra sta-bilităţii ei. De fapt, ameninţarea cu despărţirea sau ruptura însăşi îl va face pe partenerul tău să se alieze şi mai intens cu părinţii săi. Socrii tăi pot folosi modelul părinţilor lui Tommy, invocând acţiunile tale ca pe o dovadă că nu meriţi şi eşti instabil. Astfel, îl vor face pe partenerul tău să fie de acord cu ei, proiectând vina pentru ce s-a întâmplat aproape în totalitate asupra ta.

Dacă aceasta este situaţia ta, te rog să nu consideri acest lucru ca pe un eşec strict personal. Dacă situaţia ta este insuportabilă, dacă ai făcut tot ce ai putut, ai folosit instrumentele pe care ţi le-am oferit şi nimic nu se schimbă, atunci eşecul este al partenerului şi al socrilor tăi şi despărţirea de partener este probabil cel mai sănătos lucru pe care poţi să-l faci.

O căsătorie depinde de disponibilitatea ambilor parteneri de a înfrunta şi depăşi problemele serioase. Nu poţi să salvezi singur o căsătorie. Majoritatea dintre voi vor descoperi că partenerul va oferi ceva, chiar dacă nu tot ce-ţi doreşti, spre îmbunătăţirea relaţiei cu socrii. Poate fi chiar şi un gest simplu precum a spune că te va lua în serios şi că acceptă să se dea la o parte în timp ce rezolvi singur problema cu părinţii lui.

Importanţa trecutului

O contribuţie importantă pe care o poate avea partenerul tău este să îţi spună ce ştie despre părinţii săi. Aşa cum s-a întâmplat cu Holly şi Preston, trecutul familial poate oferi o mină de informaţii şi explicaţii. Dacă afli mai multe despre socrii tăi ca oameni, poţi realiza mai multe lucruri: îţi vei întări ideea că ceea ce fac ei are puţin sau nimic de-a face cu tine şi va aduce o conştientizare din partea partenerului tău că acel comportament al părinţilor lui nu se bazează

atât de mult pe motivele pentru care pretind că sunt supăraţi, ci mai mult pe ceea ce a rămas nerezolvat în propriile lor vieţi. Acest lucru, la rândul său, îi va face mai vulnerabili, mai umani şi mai puţin ameninţători, în timp ce te pregăteşti să-i înfrunţi, fie alături de partenerul tău, fie singur.

14

Ultimul pas

Socrii au creat probleme serioase în viaţa ta şi, ca ultim pas în acest proces, vei dori să le spui acest lucru faţă în faţă. Bineînţeles că există scenarii diferite. Unii dintre voi îşi vor avea partenerul alături în timp ce vorbesc. Alţii au parteneri care sunt dispuşi să preia conducerea în procesul înfruntării părinţilor. Poţi să stabileşti un moment anume în care să vorbeşti cu ei sau poţi să-i confrunţi în mod spontan, în momentul în care se petrece un lucru la care trebuie să reacţionezi. Unii dintre voi au socri care sunt mai mult enervanţi decât distructivi şi alţii au socri al căror comportament ameninţă chiar fundaţia căsătoriei lor.

Dar un lucru este adevărat pentru toţi. Nu mai eşti în dezavantaj. Vremea în care nu ştiai ce să spui şi ce să faci a trecut. Ştiu că simţi încă o oarecare nesiguranţă să îţi depăşeşti vechile tipare şi să înfrunţi persoane care au părut să aibă atât de multă putere în viaţa ta. Dar din munca pe care ai făcut-o până acum ştii că dincolo de teamă se află schimbarea pozitivă.

Se poate să te surprindă

Cel mai probabil, socrii te văd ca fiind mai puţin matur, înţelept şi experimentat decât ei şi pot să creadă că nu ai nimic important de spus. Oricât de greu ar fi, poartă-te frumos cu ei — poţi să conduci prin puterea exemplului. Concentrează-te pe comportamentul lor care te

afectează şi nu pe personalitatea lor, pe credinţe, politică, gusturi sau pe gesturi care nu-ţi încalcă drepturile.

Indiferent cât de sceptic poţi fi faţă de această posibilitate, lasă-le socrilor tăi ocazia să te surprindă în mod plăcut. Unii dintre voi vor avea socri care sunt destul de tineri — poate doar cu o generaţie mai mari. Şi chiar dacă sunt mai în vârstă, tot pot să fie educaţi, capabili, inteligenţi şi sofisticaţi, deloc asemănători stereotipurilor de carton care, în mare parte, sunt depăşite. Ei pot să fie mai deschişi decât crezi. Bineînţeles, nu vor fi în totalitate sinceri, dar nu ai cum să ştii până nu îţi asumi riscul de a le spune care îţi sunt sentimentele şi dorinţele.

Socrii nerăutăcioşi

Atunci când ai de-a face cu probleme mai puţin grave cu socrii, hotărăşte-te să reacţionezi abia la următoarea „recidivă". Atunci când auzi cuvinte care semnalizează un rând nou de comportamente care te deranjează, inspiră adânc şi atrage-i persoanei respective atenţia asupra lucrului respectiv. Spune-le cum te fac să te simţi şi cere-le să se oprească. Pregăteşte un scenariu simplu pe care poţi să-l foloseşti în momentul în care apare problema respectivă. Foloseşte afirmarea poziţiei, stabilirea limitelor permise şi răspunsurile nondefensive.

Apoi, dacă este nevoie, repetă ce te-am învăţat. Foloseşte-ţi noile abilităţi de comunicare cât de des ai ocazia. Poate vor fi necesare mai multe încercări ca să provoci o schimbare, dar fii persistent. Nu este nevoie de multe sfaturi necerute, comentarii negative sau înţepături ca să se creeze o cantitate semnificativă de ten-siune între tine şi socri. Şi, din fericire, adesea nu este nevoie de un efort prea mare pentru a o opri.

Oferă o ieşire

Rita, care era năpădită de sfaturi necerute şi critici din partea soacrei sale, Vivian, după ce a născut primul copil, ajunsese deja la concluzia că aceasta era enervantă, dar nu răuvoitoare. S-a hotărât ca următoarea dată când Vivian o va critica să-i răspundă altfel. Rita mi-a povestit ce s-a petrecut:

— La început, voiam să-i spun: „Atunci când o să vreau sfatul tău, o să ţi-l cer", dar mi-am dat seama că exista o modalitate mai bună. Mi-am adus aminte de lucrurile la care am lucrat şi de câteva idei dintr-un curs pentru afirmarea de sine la care am participat. Ieri, era la noi acasă şi a început să-mi arate nişte articole despre beneficiile alăptatului. Aşa că i-am spus: „Vivian, poate că nu-ţi dai seama, dar îmi dai o groază de sfaturi pe care nu ţi le-am cerut şi care sună ca o critică".

Rita a avut un început excelent. Recunoscând că Vivian poate că nici nu era conştientă de cât de dureroase erau multe din remarcile ei „întâmplătoare", a fost generoasă în loc s-o învinovăţească. I-a oferit lui Vivian o ieşire, în loc să încurajeze o negare, precum „nu fac acest lucru."

Este posibil ca mulţi dintre socrii mai puţin răutăcioşi să nu fie pe deplin conştienţi de efectul pe care îl au comentariile lor asupra ta, mai ales dacă nu ai putut să spui niciodată: „Vai!" Priveşte situaţia cu sinceritate. Întreabă-te: „Este obişnuit comportamentul acesta?" De exemplu, ai de-a face cu un critic cronic, un ştie-tot sau cu o soacră acaparatoare care are pretenţii nerezonabile asupra timpului vostru? Dacă acel comportament supărător pare mai degrabă negândit sau egoist decât calculat special ca să te rănească, se poate ca tot ce-ţi trebuie este să atragi atenţia asupra comportamentului şi să stabileşti graniţele. Aşa cum o paletă de muşte, nu un tun, este suficientă pentru

un ţânţar, cu o intervenţie blândă ca a Ritei, probabil că vei putea să clarifici situaţia mai repede sau mai târziu.

Poţi să foloseşti şi replici precum:

• Îţi sunt recunsocător pentru ajutor, dar acesta nu compensează critica sau comentariile negative.

• Tată, iar apar acele sfaturi pe care nu ţi le-am cerut. Ţine minte, ai fost de acord s-o laşi mai uşor.

• Mamă, este drăguţ din partea ta să ne incluzi mereu în planurile voastre, dar avem alt program pentru acest sfârşit de săptămână.

Nu te teme să fii uman

După ce i-a atras atenţia lui Vivian asupra a ceea ce făcea, Rita a continuat să facă un lucru foarte curajos:

— Am spus: „Uite, sunt şi aşa destul de nesigură de felul în care mă descurc ca mamă şi critica ta nu mă face decât să mă simt şi mai nepotrivită". Acel lucru a fost cu adevărat greu de spus, deoarece nu eram sigură dacă ar trebui să-i arăt cât de vulnerabilă sunt. Dar, m-am hotărât că una dintre noi trebuie să se deschidă. I-am spus:

„Ştiu că ai experienţă, dar aş aprecia dacă ai aştepta cu sfaturile până ţi le cer eu".

Vreau să subliniez din nou că, în majoritatea cazurilor, nu te vei pune într-o poziţie inferioară dacă dezvălui unele dintre temerile sau insecurităţile tale în faţa unui socru — în special în faţa cuiva precum Vivian. Lăsând-o pe Vivian să îi vadă o parte din punctele vulnerabile, Rita a deschis uşa unui nou nivel de comunicare între cele două femei. Nu există nicio garanţie că socrii tăi îi vor trece pragul, dar, dacă nu le oferi ocazia, relaţia voastră poate fi condamnată la superficialitate, fără să se stabilească vreodată un contact real.

Şi, într-adevăr, Vivian a trecut dincolo de uşa deschisă de Rita:

— La început, s-a zbârlit un pic şi mi-a spus obişnuita replică: „încerc doar să fiu de folos", dar apoi s-a oprit, a oftat şi a spus: „Am văzut că te lupţi şi m-am gândit că nu trebuie să reinventezi roata — am vrut să-ţi uşurez treaba şi cred că tot ce am făcut a fost să dau lucrurile

peste cap. Am jurat să nu fiu o atotcunoscătoare băgăcioasă şi s-ar părea că exact aşa am ajuns". Am apreciat cum a reacţionat. Ştiu că nu va fi perfect, dar, cel puţin, nu mă mai simt atât de tensionată în preajma ei şi — cine ştie? — s-ar putea chiar să-i cer părerea într-una din zilele astea.

Hotărând ce trebuie făcut

Vivian a răspuns matur confruntării blânde a Ritei şi nu a fost deloc necesar ca Rita să organizeze o întâlnire formală, principială. Mi-aş dori ca toată lumea să fie atât de norocoasă. Dar, evident, o mare parte din socrii toxici nu intră în categoria „enervant, dar binevoitor".

Cu cât mai dificili sunt socrii tăi şi cu cât mai gravă a devenit situaţia ta, cu atât este mai important să stabileşti un loc şi un moment potrivit pentru o întâlnire cu ei. Ideea e să te asiguri pe cât de mult poţi că va fi un cadru în care vei avea sprijin şi te vei putea exprima clar şi la subiect.

Dacă te-ai hotărât că este nevoie de o întâlnire mai bine pusă la punct, iată câteva indicaţii care te pot ajuta să te simţi cât mai confortabil posibil şi să faci cât de mult poţi ca să te asiguri că vei fi ascultat şi înţeles.

Stabilirea atmosferei potrivite

1. Nu încerca să porţi această conversaţie la telefon. Convorbirile telefonice sunt impersonale şi vei dori să percepi şi

comunicarea nonverbală a socrilor, nu doar cuvintele lor. Telefoanele oferă şi o portiţă de ieşire uşoară. Dacă socrii ar deveni agitaţi şi nu ar dori să mai audă ce spui, ar putea să-ţi închidă pur şi simplu, lăsând tensiunile crescute şi lucrurile nerezolvate.

2. Nu îţi da întâlnire cu ei într-un loc public, precum un restaurant. Sunt prea multe lucruri care vă distrag atenţia şi prea multe întreruperi, iar dacă s-ar întâmpla să ridicaţi vocea sau să vă înfierbântaţi, vă veţi simţi ciudat şi responsabili din cauză că aţi creat o situaţie neplăcută.

3. Atunci când este posibil, întâlniţi-vă cu ei pe teritoriul vostru. Stabilind întâlnirea acasă la tine, între lucruile care reflectă viaţa pe care ai creat-o, îţi afirmi în mod semnificativ independenţa şi autonomia. Dacă nu trăieşti în oraşul lor şi faci acest lucru când vă aflaţi în vizită, aranjează în aşa fel încât să vină ei la voi la hotel.

4. Fii clar în privinţa schimbărilor pe care le ceri din partea socrilor şi foloseşte afirmarea poziţiei, stabilirea limitelor permise şi abilităţile de comunicare nondefensivă ca să le spui exact ce te deranjează. Respectă-ţi planul indiferent ce fel de răspunsuri negative poţi întâmpina.

5. Trimite-ţi copiii la o rudă sau o bonă şi închide-ţi telefoanele.

Lansarea invitaţiei

Dacă ai sprijinul activ al partenerului, îţi va fi mult mai uşor să-ţi abordezi socrii. Nu contează care dintre voi face primul pas, deşi acesta este un aspect asupra căruia aţi putea să vă hotărâţi în avans. Se poate ca partenerul tău să creadă că este important pentru el să iniţieze întâlnirea şi să vorbească cel mai mult. Sau puteţi să vă hotărâţi că tu eşti cel care declanşează discuţia.

Odată ce v-aţi decis că trebuie să aranjaţi o întâlnire cu socrii, iată o modalitate bună pentru lansarea invitaţiei:

— Eu/noi avem nevoie să vorbim cu voi despre câ-teva lucruri şi aş/am vrea să ştim când puteţi să treceţi pe la noi ca să discutăm.

Dacă întreabă despre ce este vorba sau insistă să le daţi unele detalii, spune-le că v-aţi gândit mult şi credeţi că o întâlnire faţă în faţă va realiza mult mai multe. Păstrează un ton calm şi neameninţător şi accentuează faptul că această întâlnire este importantă şi că înseamnă mult pentru tine şi partenerul tău. Dacă partenerul tău este dispus să îi abordeze primul, cu atât mai bine.

Dacă partenerul tău (sau tu) se teme să stabilească o întâlnire faţă în faţă, o scrisoare este adesea o soluţie excelentă. Scrisorile sunt deosebit de folositoare (ca să nu spunem că şi mai sigure) în cazul socrilor temperamentali sau abuzivi. Scrisorile nu pot fi întrerupte şi nu poţi să le abandonezi ca pe o discuţie. Scrisorile sunt, de asemenea, o modalitate excelentă de a te concentra şi a fi exact în ceea ce vrei să spui. Puteţi să scrieţi fiecare câte o scrisoare separat sau puteţi să scrieţi una din partea amândurora, întărind ideea că sunteţi o echipă.

Pune capăt tehnicii „separă şi cucereşte"

Pat, al cărei soţ, Jeff, fusese învăţat să transmită criticile părinţilor acasă la ea, a început deja procesul schimbării spunându-i acestuia că era momentul să pună capăt strategiei socrilor ei de „a separa şi a cuceri." i-a spus lui Jeff multe din lucrurile la care lucrase împreună cu mine.

Jeff a înţeles că Pat era hotărâtă să nu mai accepte critica prin împuternicit şi că putea fie să stea alături de ea, fie s-o lase să-i înfrunte singură pe părinţii lui. Curajul lui Pat a fost ca un semnal de alarmă pentru Jeff. El a realizat câtă influenţă mai aveau încă părinţii săi asupra vieţii lui şi cât le-a permis acestora să erodeze ceea ce putea fi o căsătorie minunată.

Ca rezultat, Jeff a fost cel care a iniţiat discuţia şi i-a invitat, într-o seară, pe părinţii săi în vizită. Atunci când aceştia au dorit să afle ce se petrece, Jeff a preluat iniţiativa:

— Mamă şi tată, trebuie să vă spun ceva şi aş aprecia dacă nu m-aţi întrerupe. Acest lucru nu este uşor pentru niciunul dintre noi, dar discuţia asta ar fi trebuit să se petreacă de mult timp. Ştiu că încercaţi să fiţi drăguţi cu Pat atunci când este de faţă şi apreciez lucrul acesta, dar vreau să ştiţi că nu mai sunt dispus să vă ascult spunând lucruri negative despre ea în lipsa ei. Păreţi să uitaţi că vorbiţi despre femeia pe care o iubesc, şi după un weekend în care vă ascult criticile şi plângerile, merg acasă şi mă port ca un nenorocit. Aşa că, iată ce ne-am hotărât: gata cu întâlnirile de familie din care ea lipseşte şi dacă nu poate sau nu vrea să vină din vreun motiv, o să plec dacă începeţi să o atacaţi. Vreau să am o relaţie apropiată cu voi, dar prin comportamentul vostru faceţi imposibil acest lucru.

Jeff a spus că a urmat o tăcere de gheaţă, ca şi cum părinţilor nu le venea să creadă că „băiatul lor bun", ascultător le-a spus că este supărat pe ei. Aşa că, după tiparul stabilit, cei doi au presupus că Pat trebuie să se afle în spatele acestei mişcări şi au transformat spusele lui Jeff într-o justificare pentru reînnoirea criticilor dure la adresa lui Pat.

După cum mi-a povestit Pat:

— Ei bine, toată poleiala dulceţii şi bunăvoinţei pe care mi-au arătat-o a dispărut şi au încept să muşte din mine pe rând. Dar era interesant că încă vorbeau prin Jeff. Mary i-a spus: „Te întoarce împotriva noastră", şi Gil a intervenit cu: „Nu i-a plăcut niciodată de noi — întotdeauna s-a purtat urât cu noi". în acel moment, m-am hotărât că trebuie să mă implic sau vor continua să se poarte ca şi cum aş fi invizibilă. Aşa că am spus: „Ştiţi, sunt chiar aici şi aş aprecia foarte tare dacă aţi vorbi direct cu mine în cazul în care vă deranjează ceva, în loc să apelaţi la Jeff. îl puneţi într-o poziţie îngrozitoare. Dacă fac ceva care vă deranjează, spuneţi-mi. Sunt o femeie matură — pot să suport. Dar trebuie să încetaţi să-l mai faceţi pe Jeff mesagerul vostru. Uite, ştiu că am început prost relaţia noastră, dar nu sunt dispusă să accept mai mult de cincizeci la sută din responsabilitatea pentru aceste neplăceri. Sunteţi dispuşi să acceptaţi cealaltă jumătate? Haide să încheiem acum discuţia şi duceţi-vă acasă şi gândiţi-vă la cele discutate."

Nu te aştepta la miracole

Nu s-au întâmplat miracole. Mary şi Gil nu s-au transformat după acea seară brusc în socri-model, dar nu conta. Jeff a respectat hotărârea de a pleca, dacă părinţii lui începeau să se ia de Pat. Făcând acest lucru, el i-a învăţat pe părinţii lui ce va accepta şi ce nu şi, încetişor, cei doi au început să realizeze că purtarea lor avea ca rezultat nişte consecinţe foarte neplăcute. Uşor, uşor, au reuşit să aducă nişte îmbunătăţiri în comportamentul lor — şi când şi-au reluat obiceiurile, atât Jeff, cât şi Pat le-au atras atenţia.

Dacă părinţii lui Jeff nu au avut capacitatea de a face nişte schimbări majore, era evident că Pat şi Jeff o aveau. Sprijinul activ al lui Jeff i-a făcut lui Pat mult mai uşoară afirmarea poziţiei. Cuplul a făcut progrese mari în privinţa respectului de sine, a capacităţii de a se exprima clar şi nondefensiv şi, mai ales, în stabilirea priorităţilor şi a loialităţilor. Comportamentul cu adevărat iubitor pe care l-au manifestat reciproc în faţa părinţilor lui Jeff le-a întărit considerabil căsnicia.

Când nu mai vrei să fii pus la mijloc

Mei şi Jenna, pe care i-am întâlnit în capitolul 5, erau în situaţia unică în care socrii se purtau mult mai civilizat cu partenerul copiilor lor decât cu propriul copil, pe care continuau să-l atace şi să-l abuzeze. Cuplul s-a hotărât că o scrisoare era cea mai bună soluţie

pentru ei. După ce am lucrat împreună cu Mei, acesta i-a spus lui Jenna că nu mai era dispus să fie amortizorul dintre ea şi părinţii ei abuzivi. Socrii lui au încercat să-l folosească drept mijloc pentru a o ataca pe Jenna, făcându-le viaţa groaznică amândurora.

Dar aşa cum se întâmplă adesea atunci când stabileşti graniţe şi căsnicia ta este solidă, limitele puse pot servi drept catalizatori pentru ca partenerul tău să observe cât de nesănătoasă a fost situaţia. Jenna s-a gândit o perioadă la cele spuse de Mei şi, spre surpriza şi încântarea lui, a fost în cele din urmă de acord să vadă un consilier care s-o ajute să se elibereze de traumele copilăriei.

— I-am spus că ştiu că se simte nevindecată şi vulnerabilă din cauză că tocmai a început să-şi înfrunte copilăria. I-am spus că nu mă deranjează dacă nu vrea să vorbească cu ei la telefon, dar că nu voi mai sta între ei doar pentru că ea are această iluzie ridicolă că, într-o bună zi, vor deveni nişte părinţi minunaţi, iubitori. Am început să selectez apelurile, dar acest lucru nu era decât o soluţie trecătoare şi nu făceam altceva decât să ocolim lucrurile, în loc să le înfruntăm. Aşa că i-am sugerat să scriem împreună o scrisoare. Acest lucru i s-a părut mai bun, dar am vrea să ne ajuţi.

Iată câteva extrase din scrisoarea lui Mei şi a lui Jenna:

Mamă şi tată: (Jenna a spus că în acel moment i s-ar fi părut ipocrit să înceapă cu „Dragă")

Vă scriem această scrisoare împreună ca să vă anunţăm că între noi lucrurile trebuie să se schimbe. Niciunul dintre noi nu o să vă mai accepte telefoanele furioase şi abuzive şi, dacă deveniţi nepoliticoşi, oricare dintre noi va răspunde o să vă închidă. Acum, iată câteva cereri separate din partea fiecăruia dintre noi — Mei mai întâi.

Către socrii mei:

Există câteva limite nenegociabile pe care le impun în relaţia noastră. Nu vă voi mai asculta cum vă certaţi fiica, soţia mea, la telefon sau în persoană. Nu vă voi mai asculta cum o învinuiţi pentru căsătoria voastră nefericită. Din punctul meu de vedere, nu meritaţi o fiică precum Jen. Dar îmi dau seama că ea încă are sentimente puternice pentru voi şi o mulţime de probleme nerezolvate pe care are trebuie să le depăşească. Vă anunţ că ies din mijlocul relaţiei dintre voi şi că nu o să mai transmit mesaje din partea voastră. Cred că aţi fost nişte părinţi îngrozitori şi nici nu aş insista asupra trecutului dacă aţi fi tratat-o cu iubire acum, dar am încetat să mă mai prefac doar de dragul lui Jenna. Totuşi, pentru ea, sunt dispus să mă port politicos cu voi. Cel puţin, îi datoraţi nişte scuze sincere urmate de vreun fel de compensaţie. Orice altceva doar va păstra starea actuală a lucrurilor. Un început bun ar fi dacă i-aţi plăti şedinţele de consiliere. Mă îndoiesc că se va petrece vreunul dintre aceste lucruri, dar cel puţin vă spun, în fine, unele dintre lucrurile pe care le ţin în mine de mult timp. Dacă doriţi orice fel de relaţie, pe viitor, cu mine şi cu Jenna şi viitorii voştri nepoţi, trebuie măcar să ajungem la un compromis. Cu speranţă,

Mei

Apoi a fost rândul lui Jenna:

Mamă şi tată:

Sper că va veni un moment în care vom putea discuta cu sinceritate evenimentele din copilăria mea şi felul în care să vă purtaţi cu mine, pentru a nu mă mai face înspăimântată că o să vă supăraţi pe mine. Mei îmi oferă acel tip de sprijin şi recunoaştere la care întotdeauna am visat că îl voi primi de la voi şi sunt foarte norocoasă că am găsit pe cineva care mă acceptă şi mă iubeşte cu toate complicaţiile şi temerile mele. Aş vrea să stabilesc o întâlnire între noi patru, sau poate veţi fi de acord să veniţi împreună cu mine la terapeutul meu. Da, am început o terapie — ştiu că nu sunteţi de acord, dar este cel mai înţelept lucru pe care l-am făcut vreodată, cu excepţia faptului că m-am căsătorit cu Mei, bineînţeles. Dacă văd că sunteţi dispuşi să recunoaşteţi o parte din lucrurile îngrozitoare pe care mi le-aţi făcut în trecut şi să vă asumaţi responsabilitatea pentru ele, vom putea să construim o relaţie nouă. Dacă nu, va trebui să avem o relaţie foarte

superficială şi minimală sau poate deloc. Mingea este în terenul vostru, în ciuda tuturor lucrurilor, vă iubesc pe amândoi, dar am nevoie de o dovadă că şi voi simţiţi la fel şi până acum nu am primit mare lucru. Sper sincer că acest lucru poate să se schimbe.

Mei a devenit un adevărat luptător, protejându-şi soţia şi fiind dispus să le spună socrilor multe din lucrurile pe care ţinea să le spună de mult timp. Dar cea mai mare surpriză a fost Jenna, care a părut să absoarbă o parte din determinarea şi puterea lui Mei şi să şi-o însuşească.

Tăcerea spune multe

După mai multe săptămâni, Mei mi-a spus:

— Ei bine, nu am primit niciun răspuns. Nicio scrisoare, niciun telefon, nimic.

— Dar aţi primit un răspuns, am spus eu. Răspunsul este că nu sunt pregătiţi să aibă de-a face cu nimic din toate acestea şi că nu sunt dispuşi să vă accepte regulile, deşi niciuna dintre ele nu e dură sau nerezonabilă.

Poate mai târziu, poate niciodată. Ce se întâmplă dacă nu vă mai contactează niciodată — cum o să reacţioneze Jenna?

— Ei bine — a răspuns Mei — vreau să o aduc şi pe ea data viitoare când vin în terapie — este ca şi cum a scăpat de o greutate de 50 de kilograme de pe umeri — chiar înfloreşte. Terapeutul la care ai trimis-o a făcut minuni cu ea. Este mult mai puţin deprimată şi puterea pe care am observat-o la ea prima oară când ne-am văzut chiar îi revine. Cred că o să fie bine indiferent dacă ei se hotărăsc că martiriul lor ipocrit este mai important decât relaţia cu fiica lor. Este alegerea şi pierderea lor. Ei au nevoie de noi mult mai mult decât avem noi de ei!

Şi ce alegere tristă şi amară a fost. Nimeni nu poate să prezică ce schimbări, asta dacă va exista vreuna, va aduce viitorul în relaţia dintre Mei, Jenna şi părinţii ei. Poate că se vor înmuia sau poate că îşi vor întări poziţia şi mai mult. Nu au cum să ştie. Dar Mei şi Jenna nu mai sunt agresaţi de telefoane crude şi insultătoare, iar Mei are acum o soţie care are grijă de rănile ei şi care devine mai puternică pe zi ce trece. Sunt cu adevărat liberi.

Descoperirea problemelor mai adânci

Reacţia imediată a socrilor nu este întotdeauna testul final pentru a şti dacă lucrurile se vor îmbunătăţi sau nu. Uită-te la ce s-a întâmplat cu Steve.

La şedinţa sa, Steve mi-a povestit că pe perioada săptămânii trecute el şi Andrea au primit unul dintre telefoanele obişnuite de urgenţă ale lui Stan, care le cerea să treacă pe la el ca „să discute o mică problemă". Steve ştia ce înseamnă acest lucru şi i-a spus Andreei că le va spune părinţilor ei să vină acasă la ei, în locul rutinei obişnuite în care Steve şi Andrea mergeau la ei. Andrea era extrem de agitată din cauză că ştia că Steve luase o decizie de la care nu mai exista cale de întoarcere. Steve i-a adus aminte de faptul că ea a fost de acord să nu-i submineze autoritatea şi ea şi-a repetat legământul.

— Ei bine, „mica problemă" era un anunţ de prescriere a ipotecii casei, din cauză că nu plătiseră mai multe rate. Inima îmi bătea cu putere şi stomacul mi se strânsese, aşa că am inspirat adânc şi mi-am adus aminte că trebuie să faci primul pas când îţi este încă teamă. Nu mi-ai spus că va fi aşa de greu! Dar am mers înainte. Am spus: „De această dată nu, Stan. Ai timp să vorbeşti cu un consilier pe probleme de datorii şi sunt dispus să te ajut să găseşti pe cineva, dar trebuie să laşi lucrurile pe mâna unui profesionist şi să faci unele planuri pentru consolidarea datoriilor şi bunurilor şi să aranjezi lucrurile cu creditorii. Dar orice te-ai hotărî să faci, din această seară, Banca lui Steve s-a închis".

— Doamne, Steve, am zis. Ce salt enorm pentru tine.

Sunt foarte curioasă să ştiu ce s-a întâmplat.

„Ei bine, Stan s-a albit la faţă apoi s-a făcut mov. Lois doar stătea acolo, ca de obicei, dând din cap. Atunci Andrea a făcut ceva ce a însemnat mult pentru mine. S-a tras mai aproape de mine pe canapea, ceea ce a spus mai mult decât orice cuvinte despre sprijinul ei. Atunci Stan a declanşat o adevărată tiradă. Mi-a spus că sunt egoist, arogant, şmecher — orice îi trecea prin minte ca să mă facă să par personajul negativ. M-a acuzat că nu îmi pasă dacă ei îşi pierd casa sau nu au bani de mâncare. A întors cumva lucrurile în aşa fel încât totul să fie din vina mea. Stan a întrebat-o pe Andrea cum poate să ia parte la acest lucru. Cred că atunci şi-a dat seama cât de infantili şi nerezonabili erau. Ea a spus: „Tată — te porţi ca un copil. Ai uitat de câte ori te-am salvat în trecut chiar în detrimentul nostru? Ce ai zice de puţină recunoştinţă în loc de această ce-ai-făcut-pentru-mine-în-ultimul-timp? Îmi pare rău, dar îl sprijin în totalitate şi sunt de acord cu tot ce a spus. Este momentul să vă rezolvaţi singuri problemele!" Zău dacă nu m-am simţit minunat când am auzit-o spunând acele lucruri!

Iniţial, prezenţa fizică a Andreei şi sprijinul tăcut ar fi fost cu siguranţă suficiente ca să-i permită ei şi lui Steve să meargă mai departe în relaţia lor. Dar atunci când tatăl ei a început să se victimizeze şi să-l atace pe Steve, Andrea şi-a găsit vocea.

Steve şi Andrea au rezistat furiei, rugăminţilor şi învinovăţirii. Şi-au menţinut poziţia. Am continuat să-i văd ca să întăresc schimbarea importantă din relaţia lor cu părinţii ei şi din cea dintre ei şi ne-am îndreptat spre sfârşitul şedinţelor din moment ce criza majoră fusese rezolvată. La aproximativ trei săptămâni după confruntarea cu socrii, Steve a avut nişte lucruri foarte interesante de povestit:

-— Odată ce Stan a văzut că vorbesc serios, a intrat într-o depresie majoră. Stătea în pijama toată ziua, uitându-se la televizor şi fără să vorbească cu cineva. Ceea ce a fost cel mai bun lucru care putea să se întâmple, deoarece a făcut-o, în cele din urmă, pe Lois să-l ducă la doctor. Acesta l-a trimis la un psihiatru şi Stan a refuzat să se ducă, dar Lois doar a spus: „O să mergi şi nu vreau să mai aud nimic". Ei bine, psihiatrul a constatat că Stan era maniaco-depresiv şi Lois ne-a spus că o mare parte din speculaţiile financiare şi afacerile riscante în care se băga erau felul lui de a pune în act grandoarea şi presiunea episoadelor maniacale. I-a dat litium, care îi echilibrează mult stările emoţionale. A fost de acord să meargă la un consilier pe probleme de credite şi este mult mai calm. Andy şi cu mine putem să avem o relaţie rezonabilă cu el.

Găsind curajul de a se ţine tari chiar dacă ştiau cât de înfricoşaţi şi supăraţi se vor simţi Stan şi Lois din cauza noului lor comportament, Steve şi Andrea au pus în mişcare un lanţ extraordinar de evenimente care au culminat cu o schimbare extraordinară pentru ambele cupluri. Steve a câştigat un respect de sine nemărginit, Andrea a luat decizia sănătoasă privind locul unde trebuia să se afle loialitatea şi sprijinul ei şi părinţii ei nu au câştigat nimic mai puţin decât vieţile lor.

Socrii dependenţi

Una dintre cele mai dificile probleme etice şi emoţionale pe care cineva trebuie să le înfrunte este să decidă unde se află echilibrul dintre ajutorarea socrilor cu probleme, mai ales a acelora care se află într-o stare fizică şi emoţională fragilă, şi menţinerea autonomiei pentru sprijinirea propriei sănătăţi şi a stabilităţii căsătoriei. Ai văzut această problemă în desfăşurare în capitolul 4 cu soacra văduvă a lui Al, Molly, care se hotărâse că doar fiica ei Julia putea să aibă grijă de ea. Ca rezultat, Al avea resentimente şi se simţea neglijat, iar Julia simţea că se îneca într-o mare de obligaţii şi cereri.

In cazul lui Al şi al Juliei, Molly era capabilă financiar şi fizic să înceapă singură o viaţă nouă, dar, după moartea soţului ei, a devenit paralizată emoţional.

I-am sugerat Juliei că dăruirea care îţi epuizează propriile rezerve finananciare, fizice şi emoţionale este o modalitate sigură de a crea resentimente şi tensiuni care îţi fac rău ţie, căsătoriei tale şi chiar şi persoanei pe care încerci să o ajuţi.

— Deci ce trebuie să fac? a întrebat Julia. Nu pot să o abandonez şi nu pot să suport vina pe care o simt când îi spun că o să caut o persoană care s-o îngrijească, iar ea îmi zice lucruri precum: „Aş putea să şi mor — nu-i pasă nimănui de mine".

— Asta e aşa o tâmpenie! s-a băgat Al. Ea spune „Sari" şi tu întrebi „Cât de sus?". Şi ce este ridicol este că nu are decât 62 de ani — are bani, se simte bine din punct de vedere fizic, poate să conducă. Dar îţi spun, aşa cum sunt lucrurile acum, îmi smulg şi părul pe care îl mai am pe cap. Julie, ea are resursele ca să-şi poarte singură de grijă. Ar putea să-şi ia o persoană drăguţă care să stea cu ea sau s-ar putea retrage într-un cămin pentru pensionari, unde ar fi cu persoane de vârsta ei şi ar avea o mulţime de activităţi. Julia a fost întotdeauna cea la care au apelat toţi cei din familie. Surorile ei nu ar face nici cel mai mic lucru pentru Molly, aşa că totul pică pe Julia. Dar Julia are un soţ şi copii şi noi chiar suntem dezavantajaţi. Molly este norocoasă — are o mulţime de opţiuni, pe care multe alte persoane aflate în situaţia ei nu le au. Şi dacă tu nu poţi să vorbeşti cu ea, crede-mă că eu o să pot.

O altfel de iubire condiţionată

Julia s-a zvârcolit şi s-a strâmbat, dar, în cele din urmă, a fost de acord să vorbească amândoi cu ea. I-au spus lui Molly că are mai multe opţiuni, dar păstrarea Juliei ca îngrijitor principal nu mai era una dintre ele. Aşa cum se aşteptau, Molly a plâns, a ameninţat, a manipulat, a refuzat să ia în considerare varianta unei persoaue care să stea cu ea permanent şi nimic nu părea rezolvat. Julia s-a simţit îngrozitor, dar în acea săptămână nu s-a mai grăbit la mama ei în fiecare zi. În schimb, vorbea cu ea la telefon şi dacă Molly avea nevoie de ceva, Julia sugera să i se trimită acasă de către compania respectivă. După vreo două săptămâni, Molly i-a spus că a văzut o reclamă la un cămin pentru pensionari care i s-a părut drăguţ şi a întrebat-o dacă era dispusă să meargă împreună cu Al şi cu ea să vadă care erau condiţiile de acolo.

Molly şi-a vândut casa şi Al şi Julia au ajutat-o să se mute în noua comunitate. Molly este acum un membru al comisiei de organizare a locatarilor, şi-a făcut prieteni noi şi, după cum am aflat ultima oară, plănuia o excursie în Mexic alături de alţi locatari.

De-a lungul timpului, am auzit multe despre iubirea condiţionată arătată de părinţi tinerilor scăpaţi de sub control. Al şi Julia i-au aplicat acelaşi tratament lui Molly. I-au spus că este momentul în care trebuie să se descurce singură şi că este perfect capabilă să îşi facă o nouă viaţă.

Niciuna dintre schimbările pozitive din viaţa lui Molly nu ar fi avut loc dacă Al nu ar fi insistat asupra schimbării situaţiei şi dacă Julia ar fi continuat să-i permită mamei ei să rămână complet dependentă de ea. Atunci când stabileşti prima oară graniţele cu o persoană dependentă se poate să te simţi îngrozitor de prost şi de vinovat — ca şi cum ai face ceva crud şi fără inimă. Dar cu un socru dependent care totuşi este capabil să îşi poarte de grijă, eşti, de fapt, bun şi iubitor refuzând să-i permiţi să rămână infantil.

Mai întâi caută ajutor

Dacă ai socri care trăiesc în nişte condiţii mai puţin fericite decât ale lui Molly, te rog să ai grijă să cercetezi cu grijă resursele guvernamentale, religioase şi familiale înainte să presupui că tu eşti singurul care poate să aibă grijă de ei. Acum există mai multe resurse decât au existat vreodată. Oferă siguranţă socrilor, dar ai grijă la propriile limite. Se poate ca uneori singura variantă să fie să-i muţi la

tine acasă, dar din motive evidente, poate fi luată în considerare doar după ce ai cercetat fiecare posibilitate.

Când socrii scot artileria grea

Un lucru pe care poţi să contezi atunci când tu, cu sau fără partenerul tău, le spui socrilor ce te deranjează şi cum ai vrea să se schimbe lucrurile este că îi vei lua cu siguranţă, pe nepregătite. Oricare a fost felul tău obişnuit de a comunica cu ei — zâmbete false, replici furioase, îmbufnare, conformism, se aşteaptă să te porţi într-un anumit fel.

Se poate ca noua ta atitudine directă şi nondefensivă să li se pară foarte ameninţătoare, aşa că nu fii surprins dacă se vor folosi de toate tehnicile ca să încerce să te întoarcă la rolul tău obişnuit.

Este absolut posibil să nu primeşti scuze, recunoaştere, validare, acceptare a responsabilităţii sau oricare dintre lucrurile minunate la care te-ai aştepta. De fapt, este posibil să primeşti exact opusul: furie, lacrimi, negare, proiectare a vinei înapoi asupra ta şi tot ce mai există între acestea.

Poţi să te trezeşti că eşti atacat atunci când vorbeşti cu socrii. Iată câteva tehnici pe care este posibil să le folosească atunci când se simt încolţiţi, împreună cu câteva modalităţi eficiente prin care să le răspunzi.

1. Vechea noastră prietenă, negarea

Socrii tăi vor spune că nu s-a întâmplat niciodată şi că îţi imaginezi tot felul de lucruri. Dacă, printr-o minune, recunosc ceva din ce spui, pot folosi o formă şi mai subtilă de negare, care este ceva de genul: „Da, s-a întâmplat, dar exagerezi lucrurile". Vor încerca să minimalizeze gravitatea comportamentului lor spunându-ţi fie că exagerezi, fie că eşti prea sensibil sau că faci din ţânţar armăsar.

Răspunsul tău: îmi dau seama că nu vedeţi lucrurile la fel ca mine, suntem persoane diferite şi experimentăm lucrurile diferit. Însă doar pentru că spuneţi că nu s-a întâmplat, nu înseamnă că aşa şi este. S-a întâmplat. Şi a fost foarte dureros pentru mine şi nu o să ajungem prea departe dacă ignoraţi lucrurile spunându-mi că exagerez.

2. Apărarea victimă/martir

În acest caz, socrii tăi vor spune lucruri precum: „Cum poţi să ne faci aşa ceva? De ce încerci să ne răneşti? De ce încerci să distrugi această familie? Cum poţi să spui asemenea lucruri după tot ce am făcut pentru tine?" Sau pot să nu spună mare lucru şi doar să suspine adânc în timp ce lacrimile le curg pe faţă. Oricum, nu trebuie să te laşi prins în rolul de personaj negativ şi să nu cedezi în faţa culpabilizărilor.

Răpsunsul tău: îmi pare rău că acest lucru este atât de supărător pentru voi, dar şi eu am fost destul de supărat mult timp. Nu doresc să vă rănesc, dar pentru binele meu trebuie să fac acest lucru. Apreciez ce aţi făcut pentru noi, dar haide să vedem dacă putem să trecem peste autocompătimiri şi să căutăm o relaţie mai bună.

3. Tu eşti problema

Mai devreme sau mai târziu, probabil că vina va cădea pe tine. Este posibil să auzi lucruri precum: „Tot timpul ai creat probleme", „Nu ţi-a plăcut niciodată de noi", „Eşti imposibil de suportat", „Eşti nevrotic", „Ne-am înţeles minunat până ai apărut tu".

Notă: Acest punct este înşelător, deoarece trebuie să fii atent la asumarea responsabilităţii pentru propriul comportament care este posibil să fi intensificat lupta dintre voi, fără să accepţi, totodată, că totul este din vina ta. Se poate ca socrii tăi să aibă nişte nemulţumiri legitime la adresa ta, pe care poţi să le recunoşti şi să fii de acord să le schimbi. Pe de altă parte, nu te grăbi să accepţi etichetări negative fără să le examinezi validitatea.

Fii atent să nu fii scos ţap ispăşitor. Se poate ca uneori contribuţia ta la probleme să nu fi implicat vreun comportament foarte neplăcut din partea ta, ci mai degrabă disponibilitatea ta de a accepta ce făceau ei şi teama de a aborda problemele atunci când au început.

Răspunsul tău: Sunt sigur că voi aşa vedeţi situaţia, dar sunt dispus să accept doar jumătate din responsabilitatea pentru lucrurile asupra cărora nu cădem de acord.

Poate îmi daţi nişte exemple de lucruri pe care le-am făcut sau pe care le-am spus şi v-au deranjat. Voi fi mai atent la comportamentul meu. Sunteţi dispuşi să faceţi acelaşi lucru?

4. Cea mai bună apărare este un atac bun

Se poate ca socrii să te întrerupă, să te contrazică şi să nu îţi dea ocazia să spui ce trebuie să spui. Este posibil să lanseze un atac ca să te împiedice să le atragi atenţia asupra comportamentului lor.

Răspunsul tău: Aş aprecia foarte mult dacă m-aţi asculta. Aveţi tot timpul să răspundeţi atunci când termin. Altfel, ar fi mai bine să facem acest lucru altă dată, când sunteţi mai liniştiţi.

Este imposibil să acoperim fiecare răspuns posibil, dar odată ce capeţi obiceiul să răspunzi ferm şi non-defensiv, vei putea să aplici aceste abilităţi aproape oricărei situaţii. Se poate ca vorbele să se schimbe, dar melodia de bază va rămâne aceeaşi.

Câteodată nu se rezolvă nimic

Multe dintre cuplurile pe care le-ai văzut în această carte au avut cu socrii rezultate care au variat de la minime la semnificative. Deşi cred cu tărie că trebuie să faci tot ce poţi ca să încerci să rezolvi o situaţie dureroasă, te rog să ţii minte că există unele persoane cu care pur şi simplu nu poţi să te înţelegi, indiferent cât de capabil sau logic poţi să fii. Unele persoane sunt doar imposibile. Le lipseşte capacitatea de a negocia sau de a face compromisuri. Vor vedea orice încercare de rezolvare a neînţelegerilor drept un atac şi vor contraataca imediat. Pot să urle şi pot să azvârle acuzaţii şi insulte. Vor ridica pereţi din beton ca să se apere. Odată ce se află în spatele baricadelor, nu vor asculta, nu vor înţelege şi, cu siguranţă, nu îşi vor analiza propriul comportament nici măcar pentru un moment. Ei pot să se ridice şi să plece, trântind uşa în urma lor.

Acesta este eşecul lor, nu al tău. Dacă aţi ajuns aici după ce aţi folosit toate noile tale abilităţi şi strategii, atunci tu şi partenerul tău aveţi de luat nişte decizii importante cu privire la cât de mult contact puteţi să aveţi cu asemenea oameni, păstrându-vă totuşi o căs¬nicie sănătoasă.

Nu renunţa la adevărul tău

Nu poţi să ştii niciodată care va fi rezultatul final al înfruntării socrilor tăi. Aşa cum ai văzut în cazul diferitelor cupluri din acest capitol, uneori o întâlnire care pare dezastruoasă poate, în timp, să se schimbe şi să se transforme într-o vindecare total neaşteptată. Uneori, bineînţeles, în funcţie de persoanele cu care ai de-a face, se va petrece contrariul şi vă puteţi trezi şi mai înstrăinaţi decât înainte. Dar nu poţi să te concentrezi numai pe rezultat. E bine să te concentrezi doar asupra a ceea ce este sănătos şi sincer pentru tine. Nu tuturor le place când spui adevărul, dar acesta trebuie spus şi atâta timp cât eşti respectuos, nu eşti responsabil pentru felul în care ceilalţi reacţionează la adevărul tău.

Epilog

Tuturor celor care m-au însoţit pe această cale dificilă spre schimbare aş vrea să le reamintesc premiile adevărate care rezultă din această muncă, chiar dacă nu vă pot promite îmbrăţişarea caldă a socrilor:

- Viaţa voastră este mai bună acum.

Ştiu că unii dintre voi nu aţi primit scuzele, recunoaşterea sau schimbările de comportament pe care le-aţi sperat din partea socrilor. Dar ştiu şi că o mare parte din viaţa voastră este mult mai bună acum. Aţi găsit curajul să înfruntaţi problemele cu socrii, iar resentimentul şi loialităţile neclare joacă un rol mult mai mic decât înainte.

- Căsnicia voastră este mai puternică.

Tu şi partenerul tău, cu câteva excepţii, sunteţi o echipă. Aţi reparat legătura care se uzase. Este un dar nepreţuit să redescoperi şi să reclădeşti iubirea şi loialitatea partenerului, un dar pe care cu siguranţă l-ai câştigat.

- V-aţi recâştigat respectul de sine.

De îndată ce aţi învăţat să nu mai suferiţi în tăcere sau să vă descărcaţi furia în vânt şi aţi învăţat să vă exprimaţi nemulţumirile şi să vă cereţi drepturile, aţi ajuns la maturitate. A fost un ritual de trecere la fel de important ca toate celelalte pe care le-aţi avut, inclusiv căsătoria.

- V-aţi regăsit vocea.

Nimeni nu vă poate lua abilităţile şi strategiile pe care le aveţi acum şi rar o să vă mai treziţi fără cuvinte. Aţi învăţat să cereţi ceea ce doriţi cu o siguranţă de sine calmă şi aţi învăţat metode de comunicare ce vă vor fi de folos în orice situaţie de viaţă.

Se poate să nu aveţi parte de un happy end în care socrii toxici devin, ca prin minune, buni şi iubitori. Dar totuşi aţi câştigat toate premiile. Aţi reintrat în contact cu persoana pe care o iubiţi şi, cel mai important, v-aţi redescoperit pe voi înşivă. V-aţi descurcat bine.

Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
PRINT office@printmulticolor.ro
multicolor www.printmulticolor.ro

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

Psihologie practică

Socrii toxici există în multe forme. Există Criticul, cel care de-abia aşteaptă să ne spună cu ce greşim; Autoritarul, care încearcă să ne controleze viaţa; Acaparatorul, care are pretenţii permanente asupra timpului nostru şi Stăpânii Haosului, ale căror numeroase probleme trebuie să le rezolvăm. Este posibil ca frustrarea produsă de socrii enervanţi să ne afecteze relaţia cu partenerul de viaţă. In această carte, Susan Forward explică complexitatea problemei socrilor, un triunghi care ne forţează să intrăm într-o luptă cu partenerul pentru loialitate şi sprijin. Autoarea arată modul în care socrii îşi manipulează adesea copiii pentru a obţine ceea ce vor şi ne ajută să înţelegem dificultăţile cărora le este supus astfel partenerul nostru. Pornind de la istorii reale ale bărbaţilor şi ale femeilor care se luptă să se elibereze de comportamentul distructiv al socrilor, Forward oferă strategii extrem de eficiente prin care să determinăm partenerul sau partenera să ne apere, să stabilim limite rezonabile şi, cel mai important, să ne protejăm căsnicia. Aceste strategii nu ne vor transforma socrii toxici în unii de vis, dar ne vor ajuta să ne menţinem sănătatea psihică, respectul faţă de noi şi, mai ales, relaţia cu persoana alături de care am ales să ne petrecem viaţa.

Susan Forward este psihoterapeut, conferenţiar şi a lucrat în numeroase clinici de psihiatrie din sudul Californiei. A scris numeroase cărţi printre care se numără *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*, şi *Şantajul Sentimental*, apărută la Editura Trei. Pentru mai multe informaţii o puteţi găsi la adresa *fsusan@aol.com* sau puteţi vizita site-ul *www.susanforward.com*.

SUSAN FORWARD & DONNA FRAZIER

ISBN 978-973-707-399-0

www.edituratrei.ro